

# Relire les événements

DÉMARCHE DE RELECTURE  
ET DE CONVERSATION SPIRITUELLE



**Équipe de rédaction** : Annie Beauchemin, Colette Beauchemin, Sylvain Campeau, Claude Dayez, Suzanne Desrochers, Johanne Egglefield, Lyne Groulx, Pascale Haddad, Lucie McElligott

**Maquette et montage** : Sylvain Campeau

**Image de la couverture** : Freepik

Juin 2020

# Présentation

Quand il arrive un événement dans nos vies, quand nous vivons une expérience, cela a un impact sur nous. Nous ressentons un bien-être ou un malaise, une profonde joie ou une inquiétude, parfois une détresse. Nous sommes remplis de gratitude et d'émerveillement, ou nous cherchons à comprendre, à donner du sens, à l'extérieur ou à l'intérieur de nous, afin d'être capable de continuer à espérer.

Porter un regard sur son passé, être dans la gratitude et chercher du sens est le propre de la relecture. Cette relecture peut se vivre à l'écoute de Dieu, du Vivant en soi, en l'autre et dans le monde. Elle prend alors la forme d'un dialogue avec soi, avec l'autre, avec l'Esprit. Pour vivre ce dialogue, nous vous proposons un outil qui nous vient des Jésuites : *la conversation spirituelle*.

Toute conversation peut devenir une conversation spirituelle lorsque nous allons à la rencontre de nous-mêmes et des autres en reconnaissant et respectant l'œuvre de Dieu. Dieu crée chaque être humain unique et veut que l'existence de cette personne soit un témoignage de la liberté de la vie de Dieu :

- écouter Dieu, c'est être à l'écoute de notre cœur profond, dans le silence, sans jugement et en vérité ;
- écouter Dieu, c'est être à l'écoute des autres, attentivement, en remarquant comment notre cœur est touché par ce que chaque personne dit.

## Objectif général

Relire une expérience vécue, à l'écoute de soi, des autres, de Dieu.

## Objectifs spécifiques

- apprendre à s'accueillir personnellement et mutuellement dans ce qui a été vécu ;
- se rappeler un événement parmi les moments forts et les moments difficiles vécus récemment, personnels et/ou communautaires ;
- développer son habilité à faire silence pour écouter comment Dieu veut nous parler à travers les personnes et les événements de notre vie ;
- reconnaître en nous ce qui favorise les passages de la mort à la vie.

*« Le silence est la place de la Parole de Dieu. »*

**Madeleine Dëlbré**

*« La sainteté des gens ordinaires », t. VII des Œuvres Complètes, pages 24 et 166.*

La conversation est spirituelle *« quand elle touche à la foi en la vie, pour y découvrir une bonté inépuisable à l'œuvre, en dépit de tout ce qui dans notre monde annonce le contraire. »*

**Christoph Theobald, jésuite**

*Vie chrétienne 14, novembre-décembre 2011.*

*Ce qui importe, c'est de faire l'expérience — après coup — de ne jamais rester dans le gouffre noir des moments difficiles, même si vous y êtes resté parfois longtemps — trop longtemps. En faisant la relecture de votre vie, vous pouvez constater qu'à un moment donné quelque chose de neuf a jailli, une vie nouvelle. Relire votre vie peut vous ouvrir les yeux pour ces moments de passage : passage de la mort à la vie, passage de l'expérience d'être perdu à celle de se retrouver.*

**Mark Rotsaert, jésuite**

*Christus, juillet 2003.*

## Temps et nombre de personnes suggérés

Pour un groupe d'adultes, le temps suggéré est de 1 h 15 à 1 h 30 pour une rencontre en personne et 1 h en rencontre virtuelle ; au besoin, on ajustera la durée d'une rencontre avec d'autres groupes d'âges (enfants, ados ou intergénérationnel : cf. variantes en annexes).

Pour tout type de groupe, le nombre de personnes idéal est de 6 à 8 personnes. Ne pas dépasser 10 personnes, ou prévoir une répartition en sous-groupes.

## Déroulement général d'une rencontre (en mode présentiel ou virtuel)

1. Accueil et présentation générale (5 min.)
2. Relecture personnelle (10 à 15 min.)
3. Conversation spirituelle (40 à 60 min.)
4. Action de grâce (5 min.)

La personne qui animera la rencontre pourra participer à toutes les étapes de la démarche, comme les autres membres du groupe. Son rôle consistera principalement à :

- introduire et guider le groupe à chacune des étapes de la démarche ;
- voir à la compréhension et au respect des consignes ;
- favoriser la circulation de la parole ;
- s'assurer du respect du temps alloué.

Pour tout type de rencontre, préparation de l'animation :

- S'approprier l'ensemble du présent document et de ses annexes.
- Prendre connaissance des variantes suggérées (cf. **annexes 3 et 4**) et adapter le déroulement au besoin. Ne pas hésiter à puiser dans l'une ou l'autre variante ce qui convient mieux au groupe.

Pour une rencontre en personne :

- Prévoir un chronomètre ou un sablier pour le respect du temps.
- Prévoir une bougie, une Bible et des copies de l'extrait biblique choisi, s'il y a lieu (cf. **annexe 2**).
- Disposer les chaises ou les coussins en cercle.

Pour une rencontre virtuelle :

- Planifier la rencontre sur la plateforme choisie (Zoom, Teams, etc.) et s'assurer d'en maîtriser l'utilisation.
- Transmettre les informations utiles aux participant.e.s pour se connecter au moment convenu.
- Inviter les participant.e.s à vivre la relecture personnelle avant la rencontre (cf. **annexe 1** : joindre à l'envoi).
- **Au début de la rencontre en groupe**, il sera important d'inviter les participant.e.s à désactiver leur micro, pour éviter les bruits de fond dérangeants. Lorsqu'une personne prend la parole, elle active son micro, puis l'éteint.

# Déroulement

*Les consignes d'animation ci-contre sont formulées pour une rencontre en personne. On veillera à les adapter à une rencontre virtuelle, au besoin.*

## Accueil et présentation générale

Au début de la rencontre, présenter la visée, les objectifs, le déroulement général de la démarche et quelques règles à suivre.

## Quelques règles

Pour favoriser une bonne communication, un climat d'écoute et de confiance dans le groupe, voici quelques règles à respecter à chaque moment de partage de cette rencontre :

1. Parler au « je » : en prenant la parole, chaque personne exprime ce qu'elle pense, ressent ou vit de manière personnelle et la plus authentique possible tout en respectant son jardin secret; il n'est pas nécessaire de tout dévoiler, il importe simplement de parler en vérité (dire vrai).
2. Accueillir avec bienveillance et écouter sans jugement : chaque membre du groupe cherche vraiment à entendre et à respecter le vécu de la personne qui s'exprime. Il n'y a pas de commentaire ou de réaction.
3. Ce qui se dit dans le groupe reste dans le groupe : les participants acceptent de traiter ce qu'ils entendent avec respect et discrétion.

Source : Module B, « Que traversons-nous ? » du document [\*OSER ! Outils d'animation pour une conversion missionnaire en formation à la vie chrétienne.\*](#)

## Relecture personnelle

Distribuer le document (cf. **annexe 1**) et présenter les quatre temps de la relecture personnelle. Chaque participant.e est invité.e à la vivre individuellement.

*Notes : Cette étape peut être proposée avant la rencontre, surtout s'il s'agit d'une rencontre virtuelle. Dans ce cas, on aura transmis à l'avance l'**annexe 1** aux participant.e.s.*

*On peut aussi y ajouter un ou quelques extraits bibliques (cf. **annexe 2**) à lire, au choix de la personne, avec la consigne de me laisser rejoindre par le texte. Pendant la conversation, les textes bibliques seront relus, médités ensemble et résonneront alors peut-être autrement.*

## Conversation spirituelle

Présenter les six (6) temps de la démarche.

1. *Retrouver le silence intérieur habité et demander la Lumière*
2. *À l'écoute de nos relectures personnelles*
3. *À l'écoute des paroles qui résonnent*
4. *À l'écoute de la Parole de Dieu*
5. *À l'écoute de nos réponses*
6. *Courte prière commune d'action de grâce*

*Dans ce document, les propos suggérés à la personne qui anime sont en italique.*

Présenter les consignes pour vivre la conversation spirituelle.

- *Pour que la parole circule de manière fluide, j'inviterai les participant.e.s à partager dans l'ordre des aiguilles d'une montre [autre consigne pour un groupe virtuel] en commençant par la personne qui sera prête en premier. Il est bien sûr possible de garder le silence et d'indiquer que l'on ne souhaite pas partager pour le moment ou pas du tout. Je le noterai et reviendrai vers la personne plus tard, si elle le souhaite.*
- *Il y aura trois (3) tours de parole. Un éclairage biblique prendra place entre le deuxième et le troisième tour.*
- *Chacun.e prend la parole trois (3) minutes maximum par tour [1 à 2 minutes en rencontre virtuelle].*
- *Je signalerai discrètement la fin du temps de parole en m'assurant que chaque participant.e dispose d'un temps égal pour partager.*
- *J'inviterai le groupe à prendre quelques minutes de silence entre les tours de parole et à prendre quelques notes de ce que l'on veut garder du tour de partage.*

Inviter à entrer dans la démarche.

## 1. Retrouver le silence intérieur habité et demander la Lumière

Introduire cette étape en s'inspirant de ce qui suit :

*Par un temps de silence et de respiration profonde, j'invite chacun.e à se déposer et à entrer dans « un silence qui est présence », présence à soi, aux autres membres du groupe et au Seigneur.*

*« Seigneur, ouvre nos cœurs, nos pensées pour être à l'écoute de ta Parole vivante dans nos vies. »*

Laisser un temps de silence.

## 2. À l'écoute de nos relectures personnelles

Introduire cette étape en s'inspirant de ce qui suit :

*J'invite à présent chacun.e à partager un point essentiel de ce qu'il a préparé. Je nous rappelle que l'on est invité à partager en « je » un fruit, un élément important de notre relecture personnelle.*

*Dans ce premier tour, nous nous écoutons attentivement les uns les autres : nous ne nous répondons pas, nous remarquons plutôt comment notre cœur est touché par ce que chaque personne dit. Remarquez-vous comment Dieu veut vous parler à travers ce que cette personne partage ?*

*Après ce premier tour, nous prendrons quelques minutes de silence pour écouter ce qui a le plus résonné, ce qui a été le plus marquant dans ce qui a été partagé. Ce sera le moment de noter, si on le souhaite, ce que l'on veut retenir du tour de partage.*

Inviter les personnes à partager en commençant par la personne qui sera prête en premier, puis dans l'ordre des aiguilles d'une montre [autre consigne pour un groupe virtuel]. Rappeler qu'il est bien sûr possible de garder le silence et d'indiquer que l'on ne souhaite pas partager pour le moment, ou pas du tout.

À la fin du tour, laisser un temps de silence.

## 3. À l'écoute des paroles qui résonnent

Introduire cette étape en s'inspirant de ce qui suit :

*Pour ce second tour, je vous invite à partager ce qui a résonné pendant le petit temps de silence. Là encore, il s'agit d'un échange au niveau de l'expérience de chacun.e : un conseil est de veiller à commencer ses phrases par « j'ai été interpellé.e par... », « ce qui me touche, c'est... ». Il ne s'agit pas « d'ajouter » à ce que l'on aurait pu oublier de dire au premier tour.*

Après ce second tour, nous prendrons quelques minutes de silence pour écouter ce qui a le plus résonné, ce qui a été le plus marquant dans ce qui a été partagé. Ce sera le moment de noter, si on le souhaite, ce que l'on veut garder du tour de partage.

Inviter les personnes à partager en commençant par la personne qui sera prête en premier.

À la fin du tour, laisser un temps de silence.

#### 4. À l'écoute de la Parole de Dieu

Inviter les participant.e.s à **relier** ce qui vient d'être partagé à une « image » biblique ou un récit biblique. Le **récit biblique** peut soit être choisi par les participant.e.s eux-mêmes ou proposé par l'animateur. Ou encore, la personne qui anime propose un choix de courts extraits bibliques évocateurs (cf. **annexe 2**). Même si un texte est déjà choisi, les participant.e.s peuvent aussi faire appel à d'autres textes ou images qui montent de leur mémoire.

Présenter la dernière étape de la conversation en s'inspirant de ce qui suit :

*Depuis le début de notre conversation, nous essayons de nous mettre à l'écoute de notre cœur profond, là où Dieu nous parle. « Notre échange de parole peut être enrichi par un éclairage biblique qui servira de miroir à l'expérience. La Bible qui témoigne de la révélation de Dieu dans l'histoire humaine, représente la Grande Histoire dans laquelle je peux reconnaître ma propre histoire. Mais il ne suffit pas d'ouvrir la Bible pour y voir automatiquement un lien avec notre vie (ce n'est pas magique)<sup>1</sup>. » Cela demande du temps, de la confiance et de l'entraide.*

*Je nous invite d'abord à écouter le récit ou l'extrait biblique. Ensuite, chacun.e prend un temps en silence et répond aux questions (cf. **annexe 1**, « Ma relecture personnelle », étape 5) :*

- *À travers ce que je viens d'entendre de moi, des autres, de la Bible, qu'est-ce que j'entends de Dieu ? Quel appel j'entends et quelle sera ma réponse ?*
- *Qu'est-ce que je reconnais qui provoque en moi la division, la fermeture, la **mort**, et où je discerne une direction à ne pas prendre, une résistance à vaincre, un dépassement, ou un passage à vivre ?*
- *Qu'est-ce que je reconnais qui favorise en moi l'ouverture, la vie, la croissance, la mise en route, ce qui fait de moi un.e **vivant.e** et pour lequel je suis plein.e de gratitude ?*

*Nous pouvons noter nos réponses si nous le souhaitons. Nous choisissons ce que nous voulons partager au dernier tour.*

Inviter à prendre un temps de silence et à répondre aux questions.

<sup>1</sup> Colette Beauchemin, « Des repères pour la relecture de vie », document préparé pour les participant.e.s d'une retraite à la Maison de spiritualité des Trinitaires : *Lire sa vie dans le miroir de la Bible* (27 au 29 mars 2020).

## 5. À l'écoute de nos réponses

Introduire cette étape en s'inspirant de ce qui suit :

*À travers ce que nous venons d'entre de nous-mêmes, des autres, de la Parole, je nous invite à dire au Seigneur notre émerveillement ou notre reconnaissance, une chose que nous comprenons mieux des événements, une joie, une plus grande espérance, quelque chose qui s'éclaire, peu à peu.*

Inviter les participant.e.s à partager un point essentiel de leur réponse.

## 6. Courte prière commune d'action de grâce pour le temps de partage

## Ma relecture personnelle

1. **Retrouver le silence intérieur habité et demander la Lumière** : je me dépose, dans un lieu propice au silence et en prenant quelques inspirations profondes pour être dans une présence attentive. Je peux prononcer une simple prière « *Seigneur me voici devant toi* » pour signifier que je me mets en sa présence. Je lui demande sa lumière, son Esprit, pour regarder et voir ma vie avec son regard aimant, bienveillant et miséricordieux, sans jugement et en vérité. J'accueille cet amour qui me précède.
2. **Faire mémoire** : je fais défiler les événements vécus récemment. Je choisis tel souvenir, tel visage, telle conversation, qui m'ont marqué.e et je les note :
  
3. **Porter mon attention** : j'essaie d'entendre ce que ces événements ont produit en moi en vérité, sans jugement sur moi-même ou les autres : comment m'ont-ils affecté.e ? Comment tout cela résonne-t-il en moi ? Est-ce de l'ordre de l'**ouverture** (émerveillement, gratitude, paix, joie, dynamisme) ? Ou de la **fermeture** (tristesse, inquiétude, angoisse, lassitude, irritation, sécheresse) ? Ces événements m'ont-ils laissé.e dans la paix, la joie, ou ai-je ressenti de la tristesse, de la lassitude ? Quand ? Pourquoi ? Je note ces échos :
  
4. **Se préparer à partager** : je me prépare à partager un point en particulier. Je peux le souligner dans mes notes.

*Cette étape sera vécue après les deux premiers tours de partage, en vue du dernier temps de la conversation spirituelle.*

## 5. **Ma réponse :**

*À travers ce que je viens d'entendre de moi, des autres, de la Bible, qu'est-ce que j'entends de Dieu ? Quel appel j'entends et quelle sera ma réponse ?*

*Qu'est-ce que je reconnais qui provoque en moi la division, la fermeture, la **mort**, et où je discerne une direction à ne pas prendre, une résistance à vaincre, un dépassement, ou un passage à vivre ?*

*Qu'est-ce que je reconnais qui favorise en moi l'ouverture, la vie, la croissance, la mise en route, ce qui fait de moi un.e **vivant.e** et pour lequel je suis plein.e de gratitude ?*

## Extraits bibliques

Dieu dit : « Qu'il y ait des luminaires au firmament du ciel, pour séparer le jour de la nuit [...] Dieu les plaça au firmament du ciel pour éclairer la terre, pour commander au jour et à la nuit, pour séparer la **lumière des ténèbres**.

Extrait du premier récit de la création (Genèse 1, 14.18)

L'an six cent de la vie de Noé, le deuxième mois, le dix-septième jour du mois, ce jour-là, les réservoirs du grand abîme se fendirent ; les vannes des cieus s'ouvrirent. Et la **pluie** tomba sur la terre pendant quarante jours et quarante nuits.

Extrait du récit du déluge (Genèse 7, 11-12)

Moïse donna à ce lieu le nom de Massa (c'est-à-dire : Épreuve) et Mériba (c'est-à-dire : Querelle), parce que les fils d'Israël avaient cherché querelle au Seigneur, et parce qu'ils l'avaient mis à l'épreuve, en disant : « Le Seigneur est-il au milieu de nous, oui ou non ? »

Extrait du récit de l'errance du peuple dans le désert (Exode 17, 7)

Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? Le salut est loin de moi, loin des mots que je rugis. Mon Dieu, j'appelle tout le jour, et tu ne réponds pas ; même la nuit, je n'ai pas de repos.

Psaume 21, 2-3

Tout cela disparaîtra, mais toi, tu restes.  
Terre et ciel tomberont en lambeaux comme de vieux habits,  
et tu les remplaceras comme un vêtement.  
Ils céderont la place.

Psaume 102, 27

Pourquoi Dieu donne-t-il la vie à un homme dont la route est sans issue, et qu'il enferme de toutes parts ? En guise de pain, je n'ai que mes sanglots ; comme les eaux, mes rugissements déferlent. La terreur qui me terrifie se réalise, et ce que je redoute m'arrive. Ni calme pour moi, ni tranquillité, ni repos, rien que **tourment** ! »

Job 3, 23-26

Mais toi, Seigneur, mon **bouclier**, ma gloire, tu tiens haute ma tête.

Psaume 3, 4

Le Seigneur est mon **berger** : je ne manque de rien. [...] Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : ton bâton me guide et me rassure.

Psaume 22, 1.4

*Les extraits bibliques ci-contre peuvent être fournis aux participant.e.s, s'il y a lieu, pour leur usage personnel lors de la démarche de relecture préalable à la conversation spirituelle; ou encore, elles peuvent faire l'objet d'un choix par la personne qui anime, en vue de la 4<sup>e</sup> étape de la conversation spirituelle, « À l'écoute de la Parole de Dieu » (cf. consignes d'animation).*

*En complément ou en remplacement des passages suggérés ci-contre, on peut se servir des images suggérées dans le document « [Images bibliques](#) » parmi lesquelles les participant.e.s peuvent choisir eux-mêmes celle(s) qui les rejoi(gne)nt. Les mots en caractères gras des extraits ci-contre peuvent évoquer des images, ou favoriser des liens avec des images suggérées.*

Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le **secret** ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

Matthieu 6, 6

Un autre de ses disciples lui dit : « Seigneur, permets-moi d'aller d'abord enterrer mon père. » Jésus lui dit : « Suis-moi, et laisse les morts enterrer leurs morts. »

Matthieu 8, 21-22

Quand ils le virent, ils se prosternèrent, mais certains eurent des doutes.

Extrait de l'apparition aux Onze (Matthieu 28, 17)

Survient une violente **tempête**. Les vagues se jetaient sur la barque, si bien que déjà elle se remplissait. Lui dormait sur le coussin à l'arrière. Les disciples le réveillent et lui disent : « Maître, nous sommes perdus ; cela ne te fait rien ? »

Extrait du récit de la tempête apaisée (Marc 4, 37-38)

Prenant la parole, Jésus lui dit : « Que veux-tu que je fasse pour toi ? » L'**aveugle** lui dit : « Rabbouni, que je retrouve la vue ! »

Extrait du récit de la guérison d'un aveugle (Marc 10, 51)

Et maintenant, allez dire à ses disciples et à Pierre : « Il vous précède en Galilée. Là vous le verrez, comme il vous l'a dit. »

Extrait du récit de la découverte du tombeau vide (Marc 16, 7)

Jésus, rempli d'Esprit Saint, quitta les bords du Jourdain ; dans l'Esprit, il fut conduit à travers le **désert** où, pendant quarante jours, il fut tenté par le diable. Il ne mangea rien durant ces jours-là, et, quand ce temps fut écoulé, il eut faim.

Extrait du récit des tentations de Jésus (Luc 4, 1-2)

Le **vent** souffle où il veut : tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va. Il en est ainsi pour qui est né du souffle de l'Esprit.

Extrait de l'entretien de Jésus avec Nicodème (Jean 3, 8)

La femme lui dit : « Seigneur, donne-moi de cette **eau**, que je n'aie plus soif, et que je n'aie plus à venir ici pour puiser. »

Extrait du récit de la rencontre de Jésus avec la Samaritaine (Jean 4, 15)

## Déroulement d'une rencontre en famille

Lorsque quelque chose se produit dans notre vie, lorsque nous vivons une expérience particulière, cela a un effet sur nous. Cela peut faire ressortir certains sentiments, comme le bonheur ou la tristesse, ou nous pouvons nous sentir en colère ou effrayé voire surpris. Nous pouvons nous sentir reconnaissants ou inquiets, mais nous voulons le plus souvent comprendre l'expérience, ce que nous ressentons et comment nous pouvons en tirer profit.

Cette activité spéciale, que nous appelons « Relire notre expérience », nous permettra de chercher un sens à notre vie en nous mettant à l'écoute de Dieu et des autres. Ensuite, nous partagerons ce que nous avons entendu avec nos amis. Cela peut nous aider à voir l'expérience que nous avons vécue, peut-être d'une manière nouvelle.

Cette relecture vient des Jésuites qui appellent cette activité : « Une conversation spirituelle ».

*« N'oubliez pas que vous auriez pu naître à un autre moment ou à un autre endroit de l'histoire de l'univers. Tous les éléments se sont réunis pour que vous soyez ici, à cette époque et en ce lieu.<sup>2</sup> »*

### Démarche en cinq étapes

- 1) Trouver le silence intérieur, aller à l'intérieur de nous-mêmes où Dieu habite.
- 2) Se souvenir d'un événement et le partager.
- 3) Écouter les autres et partager ce qui résonne en moi.
- 4) Écouter la Parole de Dieu.
- 5) Prière commune d'action de grâce.

### Déroulement

#### Mise en route

Au début de la rencontre, la personne qui anime peut introduire la démarche en s'inspirant de ce qui suit :

*Dieu nous a appelé.e.s à être ici et maintenant, à participer à la construction du monde. Quel que soit notre âge, nous avons un rôle à jouer. Dieu ne nous laisse pas seuls pour construire le monde, non ! Dieu est toujours avec nous et nous donne les dons nécessaires pour participer à ce travail.*

*Nous allons maintenant prendre un peu de temps pour relire un événement qui a été important dans notre vie, avec l'aide du Saint Esprit.*

*La présentation qui suit résume de manière simplifiée les éléments de présentation du déroulement principal de la démarche « Relire les événements ». Elle s'adresse ici à toute personne qui organisera et animera une démarche avec des enfants ou en famille, en divers contextes.*

<sup>2</sup> Teilhard De Chardin, était un jésuite et un scientifique. Cette citation est tirée de son livre *Hymne de l'univers*, « Pensée » no 20, Paris, Seuil, 1961, p. 87.

*La personne qui animera la rencontre pourra participer à toutes les étapes de la démarche : cf. p. 2 (rôle de la personne animatrice dans Préparatifs).*

*Chaque personne a vécu l'événement d'une manière unique, parce que chaque personne est unique. En partageant nos pensées et nos sentiments, écoutons avec notre cœur comment Dieu parle à chacun.e d'entre nous.*

## **1) Trouver le silence intérieur, aller à l'intérieur de nous-mêmes où Dieu habite**

*On peut voir la vidéo du chant sur Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=mkI4y-B3GQI>*

On débute par l'écoute d'un chant : « Je fais silence » (cf. **document 1**).

On peut chanter le refrain tous ensemble. On peut aussi proposer quelques gestes à faire pendant le refrain, comme le suggèrent les dessins du **document 1**.

La personne qui anime demande au Seigneur sa lumière, son Esprit : *Seigneur, ouvre nos cœurs, nos pensées pour être à l'écoute de ta Parole vivante à travers nos ami.e.s.*

Elle ajoute quelques consignes pour un temps d'intériorité, en s'inspirant de ce qui suit (dire lentement, d'une voix paisible) :

*Je suis assis confortablement, le dos droit, les pieds à plat sur le sol. Mes mains sont doucement sur mes genoux. [On peut allumer une bougie.]*

*Je commence à prendre quelques respirations profondes, et je trouve le rythme de ma respiration. J'inspire et expire lentement. En inspirant, je dis « Esprit » ; en expirant, je dis « Saint ». Je peux dire une simple prière : « Me voici devant toi, Seigneur ».*

Laisser quelques instants de silence.

## **2) Se souvenir d'un événement et le partager**

Introduire en s'inspirant de ce qui suit :

*Je peux demander à Dieu de m'aider à me souvenir de l'événement. Que s'est-il passé ? Qu'ai-je ressenti à l'intérieur de moi ?*

*Je prends un peu de temps pour écrire ou dessiner ou pour réfléchir à ce dont je me souviens.*

Distribuer le document « Je me souviens » (cf. **document 2**). Les plus petits peuvent dessiner et/ou se servir du document « Ma météo intérieure » (cf. **document 4**).

### **Partage**

*Je partage, si je le veux, ce dont je me suis souvenu. J'écoute attentivement ce dont les autres se sont souvenu.*

La personne qui anime appelle les participant.e.s à partager, un.e à la fois, en suivant un ordre déterminé, présenté avant le début de la

### ANNEXE 3

Documents complémentaires :

[1. Je fais silence](#)

[2. Je me souviens](#)

[3. Écouter les autres](#)

[4. Ma météo intérieure](#)

[5. Le bon berger](#)

[6. Carillonne un chant nouveau](#)

conversation (dans un groupe d'enfants on demande de lever la main et l'animateur.trice donnera le droit de parole).

L'animateur.trice signale discrètement la fin du temps de parole (en montrant une image, par exemple le signe STOP) et s'assure que chaque participant.e dispose d'un temps égal pour partager. Il est bien sûr possible de garder le silence et d'indiquer que l'on ne souhaite pas partager.

À la fin de ce premier tour de partage, inviter les participant.e.s à entrer dans un bref temps de silence, en écoutant à nouveau la chanson « Je fais silence » (cf. **document 1**).

Proposer une prière en s'inspirant de ces paroles : « Seigneur, ouvre nos cœurs et nos pensées pour écouter ta Parole vivante à travers nos amis et notre famille. »

### 3) Écouter les autres et partager ce qui résonne en moi

Inviter les enfants (ou les membres de la famille) à réagir à ce premier partage :

*Qu'est-ce que j'ai entendu ?*

*Qu'est-ce que je ressens ?*

*Qu'est-ce qui me touche ?*

Distribuer le **document 3** « Écouter les autres », sur lequel chacun.e peut écrire ses réponses. Les plus petits peuvent utiliser le document « Ma météo intérieure » (cf. **document 4**).

### 4) Écouter la Parole de Dieu

Introduire en s'inspirant de ce qui suit :

*Lorsque Jésus a vécu sur terre, en terre d'Israël, les gens étaient si étonnés de lui qu'ils lui ont demandé « Qui es-tu ? » Jésus a dit ceci...*

Distribuer le **document 5** « Le bon berger ». Lire ou inviter quelqu'un à lire l'extrait biblique proposé (Jean 10, 27-30).

Inviter les participant.e.s à échanger : *Qu'avez-vous entendu ? Vous pouvez partager un mot ou une phrase (ou présenter l'image biblique choisie)...*

### 5) Prière commune d'action de grâce

Introduire en s'inspirant de ce qui suit :

*Je vous invite à une prière commune d'action de grâce.*

Au besoin, la personne qui anime peut amorcer la prière, en s'inspirant de ce qui suit : *Merci Jésus d'avoir été avec nous aujourd'hui...*

*En famille, on peut se servir d'un bâton de la parole que chacun.e peut prendre lorsqu'il. elle veut parler. On peut aussi débiter par le.la plus jeune.*

*En famille, tout le monde peut avoir quelque chose à dire (dès que l'enfant est capable de parler, de communiquer, il peut aussi avoir besoin de ce partage, même si il a du mal à entrer dans l'exercice). Pour les plus petits, des dessins peuvent remplacer l'écrit : on peut se servir du document « Ma météo intérieure » (cf. **document 4**).*

*Une alternative au texte du bon berger est de faire choisir un passage biblique parmi ceux proposés dans l'**annexe 2** (« Extraits bibliques », page 11).*

*Autre variante : on peut distribuer des images bibliques, parmi lesquelles les participant.e.s peuvent choisir celle qui les rejoint davantage (cf. « [Images bibliques pour les enfants](#) »). Chacun.e colorie l'image choisie avant de la présenter au moment de l'échange.*

*Ceux et celles qui le veulent peuvent nous partager la prière qui monte dans leur cœur.*

*À la fin de ce temps de prière, proposer : On peut maintenant dire tous ensemble la prière que Jésus nous a laissée : « Notre Père... »*

*On peut visionner le chant sur YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=-7JzhJN4MtI>*

*Inviter à terminer cette rencontre par un chant joyeux : « Carillonne un chant nouveau » (cf. **document 6** : paroles du chant).*

*Nous pouvons danser, sauter, bouger nos bras, tout notre corps pour exprimer notre joie !*

## Déroulement d'une rencontre entre ados

### 1. Retrouver le silence pour se mettre en présence de Dieu

Introduire cette étape en s'inspirant de ce qui suit :

*Je t'invite à prendre un temps pour arrêter consciemment ce que tu es en train de faire et entrer dans « un silence qui est présence », présence à soi, aux autres membres du groupe et au Seigneur. Prends quelques inspirations profondes. Tu peux prononcer une simple prière « Seigneur me voici devant toi » pour signifier que tu te mets en sa présence, sous son regard aimant et bienveillant.*

Laisser un temps de silence.

### 2. Se brancher sur sa radio intérieure CJMS (Comment Je Me Sens)

Introduire cette étape en s'inspirant de ce qui suit :

*Je t'invite à présent à te brancher sur ta radio intérieure CJMS (Comment Je Me Sens). Tu repenses à ce qui s'est passé ces dernières semaines, les expériences que tu as vécues, les questions que tu t'es posées, les découvertes que tu as faites sur toi, sur le autres, sur le monde. Comment te sens-tu face à ces événements, ces questionnements, ces découvertes ? Es-tu dans la joie ou la tristesse ? La paix ou l'inquiétude ?*

*Mais pourquoi se brancher sur notre radio intérieure, me diras-tu ?*

Écouter les réponses des jeunes et compléter au besoin :

*Parce que Dieu nous parle à travers les événements de notre vie. Pour l'écouter, nous écoutons à l'intérieur, profondément, ce que nous ressentons, sans jugement et sans faire semblant.*

Inviter à regarder personnellement comment on se sent face à ces événements.

### 3. Nous écouter les uns les autres

Introduire cette étape en s'inspirant de ce qui suit :

*Quand tu es prêt.e, je t'invite à partager un élément important de ta radio intérieure. Mais pourquoi partager notre radio intérieure à d'autres ?*

Écouter les réponses des jeunes et compléter au besoin :

*Parce que Dieu nous parle à travers les autres aussi. Pour l'écouter, nous nous écoutons, attentivement, sans faire de commentaires et nous essayons de remarquer comment on se sent face à ce que chaque personne dit.*

En vue du partage qui va suivre, l'adulte présente quelques règles à respecter et demande si tout le monde est d'accord avec cet engagement :

*L'adulte sera attentif.ve aux émotions qui montent, parfois intensément. Au besoin, on peut suggérer au groupe un geste d'apaisement (allumer une bougie, former un cœur avec les mains, respiration profonde,...).*

- 1. Parler au « je » : en prenant la parole, chaque personne exprime ce qu'elle pense, ressent ou vit de manière personnelle et la plus authentique possible tout en respectant son jardin secret; il n'est pas nécessaire de tout dévoiler, il importe simplement de parler en vérité (dire vrai).*
- 2. Accueillir avec bienveillance et écouter sans jugement : chaque membre du groupe cherche vraiment à entendre et à respecter le vécu de la personne qui s'exprime. Il n'y a pas de commentaire ou de réaction.*
- 3. Ce qui se dit dans le groupe reste dans le groupe : les participants acceptent de traiter ce qu'ils entendent avec respect et discrétion.*

Inviter les jeunes à partager en commençant par la personne qui sera prête en premier puis dans l'ordre des aiguilles d'une montre [ou autre consigne pour une rencontre virtuelle]. Rappeler qu'il est bien sûr possible de garder le silence et d'indiquer que l'on ne souhaite pas partager pour le moment ou pas du tout.

À la fin du tour, laisser un temps de silence.

#### **4. Partager comment on est atteint par les mots des autres**

Introduire cette étape en s'inspirant de ce qui suit :

*Dans ce second tour, nous partageons ce qui est venu nous chercher dans ce que les autres ont dit et pourquoi. À nouveau, nous nous écoutons attentivement.*

Laisser un temps de silence puis inviter les jeunes à partager en commençant par la personne qui sera prête en premier.

À la fin du tour, laisser un temps de silence.

#### **5. Raconter avec des symboles bibliques**

Introduire cette étape en s'inspirant de ce qui suit :

*Je t'invite à évoquer par toi-même ou à choisir parmi les suggestions d'images bibliques symboliques, celle qui correspond le mieux, selon toi, à ce qui vient d'être partagé de nos expériences.*

*Pourquoi ouvrir la Bible ?*

Écouter les réponses des jeunes et compléter au besoin :

*Parce notre échange de parole peut être enrichi par un récit biblique qui servira de miroir à l'expérience. La Bible qui témoigne de la révélation de Dieu dans l'histoire humaine, représente la Grande Histoire dans laquelle je peux reconnaître ma propre histoire. Mais il ne suffit pas d'ouvrir la Bible pour y voir automatiquement un lien avec notre histoire, ce n'est pas magique. Cela demande du temps, de la confiance et de l'entraide.*

Inviter chacun.e à choisir une photo et à raconter « comment j'ai vécu ces dernières semaines ».

*Il est suggéré de chercher des photos (ou des dessins) représentant des symboles bibliques, suggérées par l'animateur.trice (cf. document « [Images bibliques](#) ») ou choisies sur internet par les jeunes.*

## 6. Écouter des récits bibliques

Introduire cette étape en s'inspirant de ce qui suit :

*Nos images en tête, je nous invite à évoquer et écouter de courts extraits de la Bible où nous les retrouverons.*

Inviter les participants à **relier les images symboliques bibliques à de courts récits évocateurs** qui montent de leur mémoire ou choisis parmi les extraits suggérés (cf. **annexe 2**). Inviter à les lire à haute-voix.

## 7. Nos réponses

Introduire cette étape en s'inspirant de ce qui suit :

*À travers ce que tu viens d'entendre de toi, des autres, de la Parole, je t'invite à dire au Seigneur ton émerveillement ou ta reconnaissance, une chose que tu comprends mieux des événements, une joie, une plus grande espérance, ou quelque chose qui s'éclaire, peu à peu.*

Inviter les jeunes à partager un point essentiel de leur réponse.

## 8. Courte prière d'action de grâce (merci)