

Donner le goût
de l'ORAISON
aux plus jeunes

Contempler



SOMMAIRE

Introduction p.3

Edito p.5

La création,
un lieu pour contempler (et apprendre à dire merci) p.6

Textes de grands priants p.8

Un récit p.9

Fiches pratiques, pistes de réflexions p.11

Juin 2022

Introduction

Entrer en relation avec son Dieu et nourrir cette relation au long des jours, il y a de multiples façons de le faire, et notre Eglise est riche de longues traditions spirituelles pleines de diversité. L'oraison, ou prière personnelle silencieuse, en est une. Et elle n'est réservée ni à une élite, ni aux adultes. Faire l'expérience du silence et de la solitude, goûter comment cela peut refaire nos forces vives, laisser l'hôte intérieur se dire et déployer des énergies nouvelles ... il serait dommage d'en priver nos enfants et adolescents !

A l'invitation des responsables des Equipes Notre-Dame, Catherine et Christophe Bernard, l'Alliance Massabielle a constitué une petite équipe mixte (END, diocèse de Pontoise) pour se pencher sur cette proposition : comment inviter enfants et adolescents à faire l'expérience de l'oraison ? Et cette recherche fut déjà une belle aventure !

Nous vous proposons trois chapitres comme trois portes d'entrée, trois tonalités différentes qui peuvent s'expérimenter selon des périodes différentes de l'année : « contempler », à l'occasion d'un temps de vacances par exemple, où le temps se ralentit et peut être favorable à une écoute plus intérieure ; « intercéder » et s'ouvrir au monde comme nous y provoque chaque reprise d'activité scolaire ou professionnelle ; « célébrer » avec et au rythme de l'Eglise, en communion avec tous les priants.

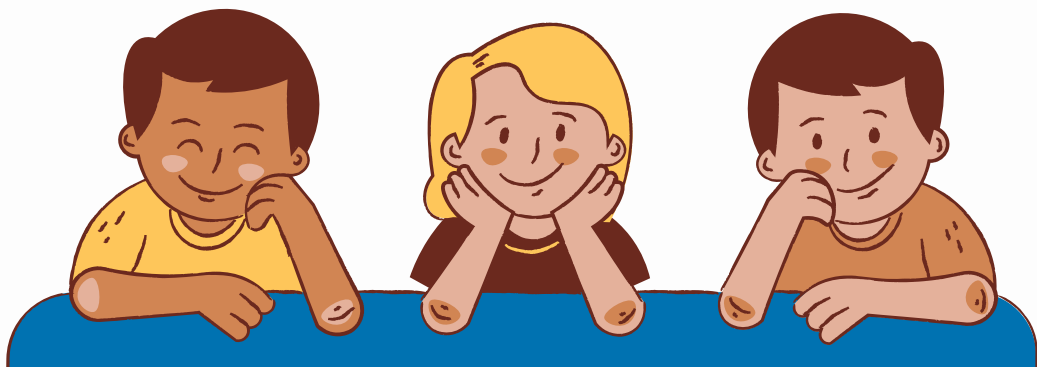
Dans ces quelques pages, pas de grands topos mais à chaque fois des propositions, des outils, des supports... à vous de juger ce qui vous sera profitable selon vos enfants et vos ados et selon les moments opportuns.

Dans notre Alliance Massabielle, nous restons dans une démarche de recherches et d'expérimentations : alors n'hésitez pas à nous faire part de vos « retours d'expériences » !

« Cherchons ensemble » comment réunir les conditions favorables pour offrir des expériences spirituelles de qualité à ceux qui nous entourent !

Bien fraternellement,

L'Atelier « Oraison des enfants »



Edito

Les temps de vacances sont l'occasion de changer de rythme et de ralentir. Ils deviennent alors un temps privilégié pour expérimenter la prière personnelle et silencieuse. Nous observons souvent que poser simplement la question de la prière personnelle et silencieuse et inviter à en faire l'expérience peut déjà être un beau cadeau fait à nos enfants et adolescents. Alors commençons par inviter l'enfant, l'adolescent à **choisir** ce temps et décider du lieu, de la durée, puis à **s'y disposer** en se préparant et **accueillir** ce qui advient. Choisir le lieu, le moment et la durée, comme un rendez-vous qui ne regarde qu'elle, que lui. « Faire silence », autour de soi et en soi, apprendre à être là, attentif, avec tout son corps, écouter son souffle, haleine de vie, don de notre Créateur, et accueillir.

Dans la transmission d'expérience, une parole peut accompagner ces différentes étapes, les guider et les soutenir, l'adulte partageant lentement sa propre expérience, puis s'effaçant. Nous avons pour cela rassemblé quelques pistes et propositions variées pour nourrir cette invitation orientée vers la contemplation.

Et, par-dessus tout, inviter à ce temps personnel de silence et de solitude, c'est faire résolument confiance à l'Esprit Saint, hôte intérieur et seul guide !

66

C'est une profonde expérience spirituelle de contempler chaque proche avec les yeux de Dieu et de reconnaître le Christ en lui. Cela demande une disponibilité gratuite qui permette de valoriser sa dignité.

Pape François, Amoris Laetitia, n°323



La création, un lieu pour contempler (et apprendre à dire merci)

Choisir



Une plante



Un lieu



Un paysage



Autre

Créer Idées pour un oratoire



Disposer une croix faite de 2 morceaux de bambous ou de bois et reliés par de la ficelle.

Construire un chevalet pour y déposer une icône : commencer par construire un trépied avec du bois, ou du bambou et de la ficelle. Prendre un 4^{ème} morceau de bois à fixer horizontalement sur 2 montants du trépied.



Se poser



Contempler la nature : faune et flore et aussi les êtres humains ; les voir, les regarder. Comment est-ce que je peux en prendre soin ?



Penser aux conditions nécessaires pour que la croissance ait lieu : attention, amour, confiance, collaboration de tous.



Penser à ce qui peut freiner la croissance.



Regarder ma vie (famille – école – activités) et voir ce qui est en croissance, ce qui grandit.



Remercier Dieu pour tout ce que je vois et vis de beau.

Textes de grands priants



Père Henri Caffarel

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur,
laisse-moi Te rejoindre dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur,
je T'adore, mon Dieu, dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur,
loué sois-Tu, Seigneur, dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur,
je m'offre à Ton amour dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur,
que surgisse Ta joie dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur,
garde-moi de tout mal dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur,
fais-moi vivre de Toi dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur,
je veux ce que Tu veux dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur,
ouvre-moi sur le monde dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur,
glorifie Ton saint Nom dans le fond de mon cœur.

Ô Toi qui es chez Toi dans le fond de mon cœur,
abîme de lumière dans le fond de mon cœur.



Thérèse d'Avila



Ce qui importe avant tout, c'est d'entrer en nous-mêmes
pour y rester seuls avec Dieu.



Portez vos regards au centre, c'est la pièce, le palais où le Roi séjourne.

Un récit

Témoignage d'Angèle,
jeune adolescente à Pontoise (95).

Avoir un temps seul pour prier, dans le silence, peut renforcer notre foi. En effet, dans ce genre de moment, on peut parler à Jésus de tout ce qui peut nous tracasser sans être jugée. Toutes les fois où je l'ai fait, je me sentais beaucoup mieux. Par exemple, dans les moments d'adoration, ça peut être émouvant.

Et j'en garde de très bons souvenirs, notamment lors du Pélé VTT. Parfois, quand tout ne va pas très bien, je me souviens de me sentir libérée.

Au début, les temps de prière silencieux comme ça, je n'aimais pas spécialement... Mais plus on grandit, plus on a des problèmes. En tant qu'adolescente, ce n'est pas toujours facile cette période de la vie, et confier tous ces problèmes, ça libère d'un poids énorme. C'est comme ça que j'y ai pris goût. Ça me faisait de plus en plus de bien.



Aujourd'hui prier devient quelque chose de quotidien. Ça m'aide beaucoup dans la vie de tous les jours. Si quelqu'un me propose une veillée d'adoration un soir, je viendrai avec plaisir, car c'est bien parfois, en tant que chrétien, de prendre du temps pour Dieu. Et aussi parce qu'on se sent toujours mieux après. Ce qui m'a aidé à être aussi croyante, c'est d'avoir participé à des rassemblements pour les jeunes : École de Prière des Jeunes, Pélé VTT 95, et prochainement le Frat de Jambville.

Ce sont des expériences qui ne s'oublient pas, et ça permet de renforcer notre foi. De beaux temps de prière accompagnés de nos amis, de ceux qu'on aime.



Pour un temps
de désert seul,
en groupe, en
fratrie

Le temps de désert est un temps de cœur-à-cœur avec Dieu. C'est un temps de Parole contemplée, dans lequel il faut introduire l'enfant ou le jeune pour lui permettre une prière personnelle et silencieuse.

Chaque jeune demeure en solitude et en silence dans un endroit choisi par lui. À vous, ensemble, d'en fixer la durée, en fonction de l'âge des enfants et, éventuellement, des difficultés rencontrées. C'est un temps qui demande à être « apprivoisé », mais qui est essentiel pour faire, en profondeur, la rencontre du Christ, Verbe de Dieu.

Quelques repères pour vous aider

La solitude est essentielle

Sauf si le temps de désert a lieu dans la chapelle, l'attitude de l'enfant a peu d'importance, il peut être couché, assis ou à genoux. En revanche, il ne doit avoir personne dans son champ de vision. Si cela n'est pas possible, l'inviter à fermer les yeux. Ne pas être sous le regard des autres et que personne ne soit sous leur regard favorise le regard intérieur.

Dans la chapelle, les placer un seul par banc et bien espacés. Pour les plus petits, vous pouvez les garder en groupe, mais dos à dos, et sans qu'ils se touchent.

Il vaut mieux qu'ils s'ennuient ou qu'ils dorment, plutôt que de faire des signes ou d'avoir un dialogue muet avec d'autres.

📌 S'ils se plaignent de ne pas savoir quoi dire ou faire, avoir un feuillet avec les paroles d'un chant, un texte biblique, une image à contempler, ... Tous susceptibles de les introduire à la contemplation et auxquels ils peuvent revenir pour fixer leur attention.

📌 Après ce temps de silence et de solitude, les inviter à laisser une trace dans leur « carnet d'oraison ».

GARDER UNE TRACE
DE MA PRIERE

- C'est nourrir ma mémoire spirituelle.



- C'est pouvoir relire les chemins et paysages intérieurs parcourus avec le Seigneur.



- C'est mieux comprendre, peu à peu, comment le Seigneur est le Berger qui me conduit vers de verts pâturages.

DANS CE CARNET



- La date, le lieu, l'horaire.



- La Parole contemplée : dans l'Ecriture, la Création, les événements.



- La relecture du temps de prière : comment je l'ai vécu, comment je suis après, quelle Parole a résonné. Très brièvement.

Développer le goût du silence chez les 3-6 ans

D'après : « Le potentiel religieux de l'enfant de 3 à 6 ans »
de Sofia Cavalletti,
éditions Artège



Le silence est un élément essentiel dans l'éducation à la prière ; aussi, l'habitude au silence est à développer le plus tôt possible chez l'enfant. Et pas seulement au moment de la prière, d'ailleurs, il s'agit d'une véritable éducation au silence, pour que celui-ci ne soit pas une cessation de bruit plus ou moins imposée, mais quelque chose que l'enfant aime et recherche, où il se sent à l'aise.

Maria Montessori a témoigné combien les enfants aimaient le silence, comme la petite Chiara : « J'aime tout au catéchisme, mais le silence c'est ce que je préfère. » Les enfants ont même montré un grand bonheur dans l'immobilité totale que cela demande, comme aussi dans le recueillement à l'écoute de quelque chose qui n'émet pas de sons.

Le vrai silence est bien plus que l'absence de bruit et d'agitation. Il ne vient pas de l'extérieur ; c'est un silence intérieur qui répond à la question muette de l'enfant d'être aidé à rester dans le recueillement. Il ne faut donc pas le lui proposer quand on ne le sent pas prêt. Ce n'est pas une aide aux parents pour revenir à l'ordre, mais une aide à l'esprit méditatif de l'enfant.

Dans le cas d'une prière en famille, il est important pour l'adulte d'apprendre à attendre, c'est-à-dire à accepter les longs silences qui peuvent ponctuer l'expression personnelle de l'enfant. L'adulte est souvent porté à croire que la prière est finie, alors que le silence aussi est prière. L'expression verbale ne peut éclore que dans ce silence, et dans le respect du rythme des enfants qui est beaucoup plus lent que le nôtre.

Mais il est où Dieu ?



Dieu est toujours là, même si parfois j'ai l'impression qu'il n'est pas présent. L'image du soleil et des nuages le montre : certains jours, les nuages sont si épais que le soleil ne peut pas être vu, et pourtant il est bien présent. Dieu est discret, il donne des signes, à moi de les repérer.

-  Il me parle au plus profond de moi-même, à travers mon cœur.
-  Dieu me parle aussi à travers ceux que je rencontre.
-  Voici un signe qui montre que quelque chose vient de Dieu : je ressens une belle paix intérieure.

D'après « La prière c'est facile » de Charles Delhez, éditions Mame, 2008

Un livre à lire



« Le château intérieur » de Judith Bouilloc, Mame, d'après l'œuvre de Ste Thérèse d'Avila.

Un livre de spiritualité adapté aux enfants pour leur raconter, à la manière de Thérèse d'Avila, la force de la prière.

Un texte pour les adultes

Catéchèse du pape François sur la prière

mercredi 5 mai 2021

Catéchèse - 32. La prière de contemplation

Texte sur le site vatican.va





Alliance Massabielle

1 rue Auguste Rey 95390 Saint-Prix
01 34 16 09 10 - alliance@massabielle.net