



Pauses spirituelles

*Bienvenue dans les pauses spirituelles du
Carême :*

V
CHEMIN DE I NTERIEURE
E

*proposées par la pastorale et Eudes Auvergne..
C'est un moment savoureux que vous acceptez de prendre pour vous !
C'est un moment savoureux que vous acceptez de proposer à vos élèves !*

Quelle meilleure façon de préparer nos élèves pour la vie qu'en développant chez eux des habiletés spirituelles ? Une fois acquise, elles permettent de maintenir un regard plus positif sur les événements que la vie leur présentera.

La pause spirituelle est une excellente stratégie permettant de se recentrer, de refaire le plein, de s'arrêter dans le temps, de connecter avec Dieu. Les gens passent beaucoup trop de temps à revisiter les mauvais souvenirs du passé et/ou à s'inquiéter de l'avenir. Le passé n'existe plus et il est impossible d'y changer quelque chose. L'avenir n'existe pas non plus sauf dans notre imagination. Ainsi, peu de temps se passe dans le moment présent qui est le seul temps qui existe vraiment. C'est là où se trouve le vrai bonheur.

Puisque Dieu est un Dieu du présent, il est important d'amener les élèves à le rencontrer dans le moment présent. La pause spirituelle encourage cette relation intime avec Dieu en empruntant des éléments de différentes formes de prière. La qualité de la relation dépend intimement de la qualité de la communication. L'enseignant(e) devient donc facilitateur de ce processus.

<https://ec15cantal.com/2019/02/14/pauses-spirituelles-pour-le-careme/>

Discussion possible avec les élèves après la pause :

- Avez-vous aimé vivre ce moment de pause spirituelle? Pourquoi?
- Comment vous sentez-vous après cette pause?
- Qu'est-ce qui a retenu votre attention pendant la pause? (ex : mot, idée, concept, explication, message, etc...)

Entrée en posture

- Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

- Commence par prendre une position confortable sur ta chaise.
- Place tes deux pieds par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre qui est Création de Dieu.
- Place tes mains en position de prière, les doigts entrelacés ou place tes mains en position ouverte sur tes cuisses, paume vers le haut prêtes à accueillir.
- Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Tu peux même coucher la tête sur ton pupitre. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l'image devant toi ou tout simplement baisser les yeux par terre. À toi de choisir.

- Détends ton corps.
- Inspire profondément par le nez tout en observant ton ventre se gonfler comme un ballon.
- Ensuite expire lentement par la bouche en remarquant ton ventre se dégonfler.
- Encore une fois. Inspire profondément par le nez en observant ton ventre se gonfler.
- Ensuite expire lentement par la bouche en remarquant ton ventre se dégonfler. Ressens ton corps se détendre davantage.

- Continue de respirer ainsi pendant l'écoute des paroles qui suivent.

Semaine 1

Nous avons commencé le long temps du Carême.

Pour les chrétiens, ce temps est un temps de préparation de son cœur à se tourner vers Dieu qui aime chacun à la folie.

Il veut faire couler dans mon cœur tout son amour, il veut me combler.

Cependant, très souvent je ferme mon cœur à son amour, je me replie sur moi-même, je refuse de partager avec les autres, je me mets en colère quand je suis contrarié, je pense d'abord à me faire plaisir en premier avant de faire plaisir aux autres. Je suis pris par le péché.

C'est comme si j'étais tout rabougri sur moi-même, tout fripé, tout chiffonné, comme un vieil homme triste et malheureux.

Et Dieu veut mon bonheur, il est triste de me voir replié sur moi-même, il aime me voir heureux.

Dieu m'invite à me tourner vers lui pour trouver en lui la force de me tourner vers les autres. Il attend que je lui demande son aide pour être **un homme nouveau**, resplendissant de son amour, de sa vie, de sa force et de sa beauté. Alors, je serai rayonnant pour les autres. Je saurai penser d'abord à eux et cela comblera mon cœur.

Je t'invite à dire dans ton cœur cette prière à Dieu :

« Parfois mes gestes et mes paroles sont aussi sombres et sales que les cendres. Mes gestes font souvent mal aux autres et à moi-même. Pendant ce Carême, dans ma prière, je te présente mes faiblesses et mes manques d'amour envers les autres. Change mon cœur et enrichis mon âme de ton amour. Amen. »

Je t'invite à continuer de parler à Dieu dans le silence de ton cœur.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire ! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu !

Semaine 2



Durant ce temps de Carême, nous pouvons avancer sur le chemin qui nous fait découvrir Dieu.

Pour les chrétiens, ce temps est un temps de préparation de son cœur à se tourner vers Dieu qui aime chacun à la folie.

La dernière fois, nous avons vu que parfois nous faisons le mal. Quelle tristesse pour Dieu de voir ceux qu'il aime se faire du mal, être méchants, fermer leur cœur.

Pour me montrer combien il m'aime, le Dieu des chrétiens à envoyer son Fils pour ne pas nous laisser dans la mort et m'aider à refuser le péché et le mal. Par amour pour moi, c'est lui qui répare le mal que je peux faire.

Il me montre comment moi aussi je peux transformer le mal fait par moi ou par les autres en lui offrant par amour des efforts, des sacrifices : des **cadeaux d'amour**.

Quand quelqu'un est méchant avec moi, je peux garder mon calme et ne pas le frapper. Quand je suis triste, je peux choisir de rester dans la joie en offrant cet effort à Dieu. Quand je suis contrarié, je peux refuser de me mettre en colère et rester calme avec les autres.

Je t'invite à dire dans ton cœur cette prière à Dieu :

« Par la mort de Jésus, j'ai compris que quand on aime, on accepte de faire certains sacrifices. Apprends-moi à renoncer à certaines choses pour le bien de l'autre. Bénis mes cadeaux d'amour. Amen. »

Je t'invite à prendre cette résolution dans ton cœur :

« Pendant le Carême, on nous parle de nous priver de certaines choses. Aujourd'hui, je vais essayer de manger juste assez. Je vais le faire en pensant aux gens qui n'ont pas la chance de se nourrir comme moi. Je pense aux gens qui ne mangent pas à leur faim. »

Je t'invite à continuer de parler à Dieu dans le silence de ton cœur.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire ! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu !

Semaine 3

Durant ce temps de Carême, nous pouvons avancer sur le chemin qui nous fait découvrir Dieu.

Pour les chrétiens, ce temps est un temps de préparation de son cœur à se tourner vers Dieu qui aime chacun à la folie.

Il nous montre, au travers de ceux qui nous entourent, la manière de nous aimer les uns les autres.

Lorsque j'ai beaucoup de bonbons à moi, je peux les garder pour moi tout seul, tout manger et ne rien donner. Mais je me rends compte que c'est vite fini, qu'il y a un grand vide laissé par les bonbons. Je peux alors chercher à avoir encore plus de bonbons, mais je ressens dans mon cœur que jamais les bonbons ne me rendront totalement heureux.

Lorsque j'ai beaucoup de bonbons à moi, je peux aussi les partager avec mes amis. J'en aurai moins pour moi tout seul mais je pourrai profiter de la joie que j'ai procurée aux autres. Nous allons ensemble pouvoir nous réjouir de ces bonnes choses partagées. Alors même que cela aura été difficile de **donner**, je vais être encore plus heureux de le partager avec les autres, je vais ressentir une grande joie dans mon cœur, comme si mon cœur était encore plus grand.

Je t'invite à dire dans ton cœur cette prière à Dieu :

« Pendant le Carême, aide-moi, mon Dieu, à découvrir combien il est meilleur de donner que de recevoir. Merci pour tous ceux qui donnent de leur temps et de leur argent pour aider les pauvres. Amen »

Je t'invite à continuer de parler à Dieu dans le silence de ton cœur.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire ! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu !

Semaine 4



Durant ce temps de Carême, nous pouvons avancer sur le chemin qui nous fait découvrir Dieu.

Pour les chrétiens, ce temps est un temps de préparation de son cœur à se tourner vers Dieu qui aime chacun à la folie.

A tous les enfants, il arrive, à certains moments, de faire des bêtises ; aux adultes aussi, d'ailleurs. Et qu'est-ce qu'on fait ? En général, on va se cacher, on reste dans son coin, on a un peu peur, et on devient tout triste.

Dans ces moments, c'est un peu comme si on fermait les volets du cœur. Et quand les volets sont

fermés, la lumière n'arrive plus à passer. Dans une maison, quand il fait trop chaud dehors, c'est des fois utile de fermer les volets, mais quand même, il fait sombre. Et puis; il y a des fenêtres qui n'ont pas du tout de volets, parce qu'elles sont faites pour laisser passer tout le temps la lumière. C'est le cas des vitraux, dans les églises : lorsqu'ils reçoivent la lumière du soleil, ils mettent plein de jolies couleurs à l'intérieur.

De la même façon, Dieu t'invite à ne pas te cacher, mais à vivre tout simplement avec les autres. Quand ce que tu fais est bien, évidemment, mais aussi quand ce sont des bêtises ; alors ton cœur sera plein des couleurs de la vie, comme éclairé par un très beau vitrail qui reçoit **la lumière de Jésus**.

Je t'invite à dire dans ton cœur cette prière à Dieu :

« Pendant le Carême, aide-moi, mon Dieu, à vivre tout simplement, à dire ce que je fais de bien, mais aussi à être capable de reconnaître quand je fais des bêtises. Merci pour la lumière que tu donnes, et qui éclaire ma vie et la vie de ceux que j'aime. Amen »

Je t'invite à continuer de parler à Dieu dans le silence de ton cœur.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire ! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu !

Gethsémani

Dernière semaine de carême

Aujourd'hui nous allons retourner dans le temps, au moment vécu par Jésus la veille de sa crucifixion à Gethsémani, un jardin au pied du mont des Oliviers. Pendant cette soirée, il a pris le temps de prier son Père de tout son cœur.

Jésus, bien qu'il était Dieu, était aussi homme. Il a donc vécu toutes les émotions liées à l'expérience humaine. Pendant cette soirée-là, l'angoisse, la peur le hantaient tellement qu'il a même demandé à Dieu d'éloigner l'inévitable : la mort. Puisqu'il a vécu ces émotions, il comprend donc très bien quand elles viennent parfois remplir ton cœur. Il t'invite à lui faire confiance et à lui remettre les inquiétudes qui t'empêchent d'être pleinement toi-même. Tu verras alors ton cœur devenir plus léger. Tu sentiras le courage grandir en toi tout comme il a grandi en Jésus après en avoir parlé à son Père.

En fait, le courage est une valeur très importante. Elle aide même à bien vivre les autres valeurs de Jésus parce que ça demande du **courage** d'aimer, et de risquer d'être blessé. Ça demande du courage d'être juste quand il serait plus facile de faire le contraire. Ça demande du courage de mettre la paix quand il y a un désaccord. Ça demande du courage de pardonner, de laisser aller les peines du passé. Ça demande du courage de continuer à répondre à l'appel de Dieu qui invite à participer à rendre ce monde meilleur.

En suivant l'exemple de Jésus, je t'invite à unir ton cœur à cette courte prière : Seigneur, rends-moi capable de veiller avec toi dans la prière.

- pour que le courage grandisse en moi
- pour que je puisse faire la volonté du Père chaque jour,
- pour que je puisse dire comme Jésus « que ta volonté soit faite »,
- et ainsi apporter un peu « du ciel de Dieu » sur cette terre.

Amen

Je t'invite à continuer de parler à Dieu dans le silence de ton cœur.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire ! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu !

Dernière pause spirituelle de Carole Deslandes
Conseillère pédagogique en construction identitaire – Ontario - Canada