LAUDATO SI AVEC LES ENFANTS

Le nom de cette lettre encyclique du pape est « Laudato Si ». Quel nom étrange pour un document qui parle d'une chose aussi grave que la crise écologique ! Il s'en explique en son début :

1. « Laudato si', mi' Signore », (signifie) « **Loué sois-tu, mon Seigneur** », chantait saint François d'Assise. Dans ce beau cantique, il nous rappelait que notre maison commune est aussi comme une sœur, avec laquelle nous partageons l'existence, et comme une mère, belle, qui nous accueille à bras ouverts : « Loué sois-tu, mon Seigneur, pour sœur notre mère la terre, qui nous soutient et nous gouverne, et produit divers fruits avec les fleurs colorées et l'herbe » 2. Cette sœur crie en raison des dégâts que nous lui causons par l'utilisation irresponsable et par l'abus des biens que Dieu a déposés en elle (...) Nous oublions que nous-mêmes, nous sommes poussière (cf. Gn 2, 7). Notre propre corps est constitué d'éléments de la planète, son air nous donne le souffle et son eau nous vivifie comme elle nous restaure.

Le point de départ est donc de reconnaître la création dont nous sommes comme un cadeau de Dieu et non comme un objet à exploiter. Cette attitude procure une joie qui suscite naturellement l'émerveillement, la communion et la gratitude envers tant de beauté et envers le créateur dont l'Amour surabondant habite et se révèle aussi dans la nature. C'est cela que l'on appelle « la louange ». Comme Saint François d'Assise, nous sommes invités à nous comprendre tous créatures du même Père, liés les uns aux autres par une fraternité, une « communion universelle » avec tout le vivant humain, animal, végétal. C'est la source de la tendresse et l'attention que nous avons envers chaque être même les plus fragiles.

La rencontre que nous vous proposons se décline en deux parties. La première partie comprend les activités et les objectifs suivant :

- Le chant aidera l'enfant à entrer dans une démarche de louange, de gratitude. Il parle directement à la sensibilité et s'imprime avec joie dans la mémoire.
- Le récit de la création permet de comprendre le dessein de Dieu et de trouver sa place dans la création.
- La méditation est une expérience importante à vivre pour approcher la communion à Dieu et à sa création dont nous sommes. Elle génère une empathie avec le prochain et avec tout le créé.
- La gratitude est une attitude à vivre dans le quotidien. Ces exercices permettent de voir toute chose, tout instant, toute personne et soi-même comme un merveilleux cadeau de Dieu.

La seconde partie de la rencontre s'inscrit davantage dans les fruits de la « conversion écologique » à laquelle le pape François nous invite. Selon ses mots, « L'objectif n'est pas de recueillir des informations ni de satisfaire notre curiosité, mais de prendre une douloureuse conscience, d'oser transformer en souffrance personnelle ce qui se passe dans le monde, et ainsi de reconnaître la contribution que chacun peut apporter. » (Laudato Si, §19)

La mise en action n'est pas un objectif en soi : elle est l'aboutissement d'un cheminement où l'on a ouvert les yeux, l'intelligence et le cœur à la beauté et aux dégâts que l'humanité a causé à la nature, et aussi aux humains qui en subissent les conséquences. Nous vous invitons donc à vivre cette conversion écologique avec les enfants.

- Les enfants sont invités à se rendre sensibles à la souffrance du monde, et à prendre soin.
- Les enfants pourront exprimer les ressentis souvent difficiles qui accompagnent cette prise de conscience.
- Se rendre actif est une façon de dépasser ce qui est difficile, de répondre à un appel du cœur, de l'Eglise et de Dieu. Une petite mission les encouragera et leur donnera fierté et espoir.
- Le conte du colibri et la prière mettent notre action en perspective, si petite soit-elle, parce que nous avons à nous remettre à plus grand : dans la main de Dieu qui donne sens et grandeur à notre action.

Pratiquement:

- Ces activités sont plutôt conçues pour les enfants de 8-11 ans, mais peuvent être adaptées aussi aux plus petits.
- La rencontre complète prend 2 ou 3h (une matinée, par exemple). Mais elle peut être divisée en 2 plus courtes rencontres.
- Si possible, la 1^e partie de la rencontre se fait à l'extérieur, au minimum la méditation.

Pour quel usage?

Selon votre réalité, vous l'adapterez à vos besoins. Par exemple, vous pouvez organiser :

- Une rencontre de caté pour le temps de la création (1 septembre au 4 octobre)
- Une rencontre caté spéciale ouverte « invite un ami »
- Une matinée communautaire pour vivre un dimanche autrement
- Une animation ouverte aux enfants qui le souhaitent en lien avec une manifestation locale qui est organisée (après une chasse aux œufs ; pourquoi pas avec une brocante dans la rue proche de l'église ; en lien avec une journée touristique « nature » etc).
 Dans ce cas, seulement l'une ou l'autre activité peut être réalisée, selon le temps dont on dispose avec les enfants.
- Lors d'un événement paroissial particulier, les adultes peuvent vivre en parallèle une activité particulière pour eux. Nous pouvons vous en proposer.
 helene.lathuraz@diocesedenamur.be ou therese.vercouillie@diocesedenamur.be

Nous tenons à votre disposition tout un dossier comprenant encore d'autres rencontres autour de l'écologie intégrale ainsi que toutes ces activités ci-dessous plus développées.

1º partie : à l'extérieur

Chant

<u>Exemple</u>: « Louez le Seigneur » de M. Dannaud (voire <u>dernière page</u>); « psaume de la création » de Patrick Richard; « Dieu créateur » de la compilation « Nathanaël », éditions mediaclap; « Laudato Si » de Patrick Richard.

Texte biblique¹ (15 minutes)

Commencer par un échange avec les enfants, afin de comprendre le sens du texte. Il ne s'agit pas d'un descriptif scientifique de l'origine de l'univers, mais d'un récit d'un genre littéraire poétique qui ne donne pas l'explication du « comment », mais qui aborde la question : « Mais pourquoi tout cela existe-til? »

Questionner les enfants :

Vous avez déjà regardé le ciel, la lune, les étoiles ? Vous savez que l'univers est immense, avec des milliards d'étoiles, et toujours en expansion ? Vous avez déjà regardé un petit brin d'herbe et tout ce qui se passe dans I cm² de prairie ? Vous pouvez encore prendre un microscope et regarder d'encore plus près toutes formes de vie minuscules et les bactéries qu'on y trouve. Vous avez déjà imaginé le nombre d'arbres, de mouches, de lapins, d'êtres humains sur la terre ? C'est énorme, tellement énorme qu'on a de la peine à l'imaginer... L'univers est immense, diversifié, d'une richesse incroyable !

... Et si la vie n'existait pas, nulle part ? Et si l'univers était complètement vide ? Et s'il n'y avait même pas d'univers du tout ? Avez-vous déjà pensé qu'il aurait pu n'y avoir rien du tout ? Pas de vie, pas de planète, pas d'univers, rien du tout ! C'est difficile à imaginer... Qu'est-ce que cela vous fait ?

Mais nous existons bel et bien! Quelle chance!

Vous savez bien que l'univers vient du big bang, que notre terre vient de la naissance très très lente du système solaire, et que le monde tel qu'on le connait aujourd'hui vient de l'évolution des espèces. Tout cela étalé sur des millions et des milliards d'années. La science nous apprend comment sont nés l'univers, les planètes et la vie sur terre. Mais elle ne nous dit pas pourquoi tout cela existe!

Qui donc peut bien avoir eu l'idée de faire un univers ? Pourquoi faire un univers ? La Bible nous dit que c'est Dieu qui l'a voulu parce qu'il trouve que c'est beau, et bon. Parce que cette création est une belle harmonie où chaque créature a sa place et son importance, avec l'être humain comme bon jardinier. Nous allons découvrir ce récit, en le lisant comme un poème, comme une belle histoire, et pas comme un livre de science ! On pourrait même dire que c'est la façon de raconter l'histoire de l'Amour de Dieu pour le monde...

Tout en racontant le récit aux enfants, on peut leur proposer les photos en annexe I.

Maintenant, que nous dit la Bible ? La Genèse nous dit que le monde a été créé par Dieu par amour :

Récit de la création : Genèse 1, 1-31 ; 2, 1-4

Au commencement, Dieu crée le ciel et la terre.

La terre est déserte, vide et sombre. Le souffle de Dieu plane au-dessus des eaux.

Demander aux enfants ce qu'ils ont compris. Que se passe-t-il ? Dieu crée le ciel et la terre. Comment était-ce au début ? Informe, vide, sombre. Il y a aussi « les eaux ». Pour les hébreux, elles symbolisent la mort. Mais le souffle de Dieu est ce qui donne la vie. « Le souffle de Dieu planait audessus des eaux », c'est comme si Dieu se promenait sur une terre morte pour y donner la Vie.

Dieu dit: « Que la lumière soit. »

Et voici la lumière. Et Dieu voit que la lumière est bonne et Dieu sépare la lumière des ténèbres.

Il y a un soir, il y a un matin : c'est le premier jour.

Qu'est-ce qui a été créé lors de ce premier jour ? La lumière.

Et Dieu dit : « Que le ciel se sépare de la mer ! En haut le ciel, en bas la mer.

>>

Et voici le ciel et la mer.

Il y a un soir, il y a un matin : c'est le deuxième jour.

Et Dieu dit:

« Que les eaux de la mer se rassemblent et qu'apparaisse la terre ferme. »

Et voici la terre et la mer. Et Dieu voit que cela est bon.

Qu'avez-vous compris de ce passage ? Dieu crée le ciel (avec les nuages : les eaux qui sont audessus). Il sépare la terre et la mer. Et il voit que cela est bon, beau, bien.

Et Dieu dit:

« Que la terre produise l'herbe, la plante sa graine, et l'arbre son fruit. » Et voici l'herbe, les plantes et les arbres. Et Dieu voit que cela est bon. Il y a un soir, il y a un matin : c'est le troisième jour.

Dieu crée les plantes, les arbres, les fleurs. Et cela lui plait beaucoup.

Et Dieu dit:

« Qu'il y ait le soleil et la lune pour éclairer la terre, le jour et la nuit. » Et voici le soleil et la lune. Et Dieu voit que cela est bon. Il y a un soir, il y a un matin : c'est le quatrième jour.

Dieu crée les étoiles, la lune et le soleil pour que nous ayons toujours la lumière dont nous avons besoin, le jour et la nuit.

Et Dieu dit:

« Que les poissons remplissent la mer et que les oiseaux volent dans le ciel.

>>

Dieu les bénit par ces paroles : « Soyez féconds et multipliez-vous. »

Il y a un soir, il y a un matin : cinquième jour.

Et Dieu dit :

« Qu'il y ait sur la terre toutes sortes d'animaux sauvages, grands ou petits.

>>

Et voici les animaux. Et Dieu voit que cela est bon.

Dieu crée les poissons et tout ce qui vit dans la mer, les oiseaux et tous les animaux. Il les bénit (bénir = dire du bien). Et Dieu trouve belle et bonne toute son œuvre.

Et Dieu dit:

« Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance. Qu'il soit le maître des poissons de la mer, des oiseaux du ciel et de tous les animaux qui vont et viennent sur la terre. »

Dieu crée l'homme à son image, à l'image de Dieu il le crée, il les crée

homme et femme.

Dieu les bénit et leur dit : « Soyez féconds et multipliez-vous. »

Et Dieu voit tout ce qu'il a fait. Et cela est très bon. Il y a un soir, il y a un

matin : c'est le sixième jour.

Qu'est-ce qui est créé le sixième jour ? Les animaux, l'homme et la femme. Que dit-il à propos des êtres humains ? Qu'ils lui ressemblent. Puis Dieu les bénit aussi.

Le septième jour, Dieu se repose de tout ce qu'il a fait. Et Dieu bénit le septième jour.

Dieu prend le temps de contempler son œuvre. Il bénit aussi le septième jour parce que même si la terre est créée, Il continue à soutenir tout ce qui vit.

Méditation et psaume (20 min)

<u>Méditation annexe 2</u>: Cette activité est centrale dans le parcours : si vous ne devez en faire qu'une, faites celle-ci! Elle permet de se relier à Dieu, de se connecter à la nature, à toutes les créatures, et de développer une tendresse et une compassion pour tous les êtres. C'est aussi apprendre la louange à Dieu, la gratitude de recevoir la vie du Père, et expérimenter la simple et profonde joie de vivre. C'est le cœur de la démarche écologique selon Laudato Si. Vous trouverez l'activité en annexe.

Vivre la gratitude (15 min)

Pour s'émerveiller davantage et faire le plein de vitamines positives, vous pouvez faire cette activité sur place, dehors : poser les questions oralement une à la fois. Un ou 2 enfants partagent leur réponse spontanément. Il faut veiller à ce que tous les enfants aient au moins donné une réponse.

Vous pouvez également utiliser la page avec les cadres à la fin du document en annexe 3.

- Je pense à une chose que j'ai aimée aujourd'hui. Ensuite, je dis « MERCI »
- Je cite une chose que je réussis bien, ou que j'aime en moi. Ensuite, je dis « Je suis une belle personne »
- Je donne le nom de 3 personnes que j'aime. Ensuite, je ferme les yeux et les visualise
- Je prends conscience d'un geste de gentillesse que j'ai reçu même minime au cours de la journée, de la semaine. Ensuite, je dis « MERCI »
- Je pense à une personne qui m'apprécie et à ce qu'elle dit de moi.
- Je choisis une chose qui me rend heureux, que j'aime vivre. Ensuite je prends une grande inspiration pour me remplir de joie

Jeu de la boite magique (10 min)

OBJECTIF: Développer chez l'enfant une meilleure perception de lui-même. Faire comprendre aux enfants que nous sommes formidables car créés à l'image et à la ressemblance de Dieu peu importe d'où nous venons, et qui sont nos parents. MATERIEL: Boîte de carton, miroir.

DEROULEMENT:

- Placer un miroir au fond d'une boîte de carton avant l'arrivée des enfants.
- Demander aux enfants de réfléchir durant quelques minutes à une personne qui à leur avis, est « formidable » pour eux : soit à la maison, soit à l'école, ...
- Laisser les enfants répondre à la question durant quelques minutes à l'aide d'exemples.

- Proposer aux enfants la « boîte magique » et faire le commentaire suivant : « J'ai aujourd'hui une boîte magique qui va vous permettre de découvrir une personne « formidable » mais j'aimerais que vous ne disiez à personne ce que vous verrez dans la boîte avant que chacun n'ait pu découvrir son contenu. Pour que les enfants découvrent la boite magique, ils doivent se placer en file à I mètre de l'animateur qui tient la boite en mains. Chaque enfant est appelé individuellement et découvre en silence le contenu avec l'animateur de façon à ce que les autres ne puissent rien voir. Ensuite, il se place derrière l'animateur et garde le silence pour ne rien dévoiler aux autres.
- Demander ensuite aux enfants de raconter ce qu'ils ont vu dans la « boîte magique ».
- Faire exprimer aux enfants pourquoi chacun d'entre eux est une personne très formidable.
- « Qu'est-ce qui fait que je suis formidable ? »

Pour terminer, on peut remettre à chaque enfant un signet avec sa photo qu'il pourra décorer et au dos duquel est inscrit le verset suivant :

«Seigneur, merci d'avoir fait de moi une créature merveilleuse.» Psaumes 139, 14

Prière

LIRE LE PSAUME 139 (1-5; 13-14 adapté pour les enfants)

Seigneur, tu regardes jusqu'au fond de mon cœur, et tu sais tout de moi.

Tu connais bien mes pensées, et tu me comprends

Tu es au courant de tout ce que je fais.

Tu me regardes avec tendresse.

C'est toi qui m'as créé, qui m'as tissé dans le ventre de ma mère. Je te loue d'avoir fait de moi une aussi grande merveille! Ce que tu réalises est prodigieux, je le reconnais bien!

DIRE LA PRIÈRE

Dieu je te remercie pour cette attention que tu as pour moi.

Dieu, je te remercie pour la merveille que je suis, pour la merveille que les autres sont.

Dieu, je te remercie pour les belles choses que je vis, pour les gens qui m'aiment et m'apprécient.

Dieu, je te remercie pour tout ce que je réussis à bien faire et pour les talents des autres. Dieu, je te remercie pour tous ces gestes de bonté, d'amour et de gentillesse qui changent la vie et changent le monde.

CHANTER (le même que celui choisi en début de rencontre)

2º partie : à l'intérieur

Aborder la crise écologique (20 min)

Cette partie risque de susciter des émotions, surtout chez les plus grands qui ont plus de détails et de réalisme sur la gravité et l'urgence de la situation.

Face à cela, nous n'avons pas tous les mêmes réactions. Mais c'est important de pouvoir le dire, échanger, sans se juger et sans essayer de donner « la bonne réponse » : juste partager ce que cela nous fait, comment on se sent, et les réactions diverses qu'on peut avoir.

- I) Passer le clip la terre abîmée https://www.youtube.com/watch?v=7wQgNMAmxLw
- 2) Montrer la mappemonde de la terre abîmée (annexe 4)
- 3) Emotions : quelles émotions tout cela suscite ?



Dans <u>l'annexe 5</u>, vous trouverez des vignettes associant différentes émotions à des smileys. Nous vous proposons de photocopier l'annexe en plusieurs exemplaires, de découper les vignettes et de les disposer sur une table. Les enfants pourront choisir une vignette en fonction de ce qu'ils ressentent suite aux échanges qui précèdent. Qu'est-ce que l'état de la planète fait naitre en moi comme émotion ?

L'échange ne se fait pas sous forme de débat ou de discussion (on ne cherche pas de solution, on ne cherche pas à savoir qui a raison) : on accueille simplement ce que chacun vit sans jugement, juste en essayant de le comprendre. Pouvoir ainsi se dire et être légitimé dans son ressenti et compris dans ses actes est très libérant... et rassurant. Cela crée une solidarité : on se sent moins seul...

Pour l'animateur : Que faire avec les émotions surtout quand elles sont angoissantes ?

- En parler, les exprimer
- Se sentir écouté, accueilli
- Ne pas rester seul : nous sommes plusieurs à vivre ces émotions. Nous sommes une communauté à partager la même réalité.
- Agir, même à petite échelle. Changer quelque chose

CONCLUSION

- O Dieu nous fait un si beau cadeau et nous constatons combien l'activité humaine l'a abîmée. La planète, c'est nous aussi.
- O Nous sommes déchirés entre la beauté de ce monde qui nous éblouit et le désastre écologique et ses conséquences sur les plus pauvres d'abord.
- La planète crie ; les animaux crient ; les humains, surtout les plus pauvres crient.
 Est-ce que je vais rester indifférent ? Dieu ne reste pas indifférent : il se met en colère, il dénonce tout ce mal et prend soin de ce qui est blessé.
- o C'est parce que nous aimons notre planète, que nous en faisons partie, et que nous sommes frères et sœurs de chaque être humain et unis à tous les vivants que nous sommes blessés. Nous voulons prendre soin de notre maison commune.

Laudato Si (30 min)

Passer le clip Laudato si expliqué aux enfants : https://www.youtube.com/watch?v=yH9a9iA5Fus

2) Raconter l'histoire du colibri (ci-dessous)



3) A l'action!

Nous allons remplir le tableau ci-dessous avec toutes les idées que nous avons pour changer le monde, faire notre part du colibri. Cela nous permet d'ailleurs de traverser les émotions difficiles que la crise écologique suscite en nous. Prendre soin de la planète, ce n'est pas seulement des écogestes, c'est aussi prendre soin de l'autre, prendre soin de sa vie intérieure, vivre plus sobrement en prenant distance avec la consommation, être attentif aux plus fragiles, être heureux des choses simples et les cultiver, ralentir son rythme de vie, remercier Dieu ... c'est une nouvelle façon de vivre !

<u>Ca commence par moi</u>: Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde...

	Un petit rien, un battement d'aile
Pour moi	
Pour ma famille	
Pour ma maison	
Pour ma planète	

Pour	une	
personne particulière		

Pour chaque réponse énoncée, on peut aussi écrire l'idée dans un arbre à coller sur la mappemonde abîmée.

4) Échange et mission

Prendre soin de la terre et des plus pauvres, ça va ensemble! Les changements climatiques affectent tout le monde, mais ce sont les plus pauvres qui en paient le prix fort.

- Est-ce que tu penses que prendre soin de notre maison commune rend heureux ?
- Comment?
- Es-tu prêt à changer quelque-chose de ta vie pour prendre soin des plus fragiles, que ce soit des animaux, des plantes ou des êtres humains ?
- Choisis un engagement précis que tu écris sur ton feuillet comme « mission ». Tu dois savoir quand tu le feras et combien de temps et avec qui. Cette précision t'aidera à le réaliser concrètement.

Mission: Une mission pour toi et ta famille:

Quel geste semblable pouvons-nous expérimenter en famille? Ecris sur ton feuillet (Voir la dernière page, en annexe 6). Un chant vous y est proposé mais vous pouvez le remplacer par celui que vous aurez choisi.

Cette vidéo est à regarder en famille... il s'agit de la vie de tous les jours, en famille : Comment réduire son « empreinte écologique » ? https://www.youtube.com/watch?v=xXTPPrtpj4s

Prière de conclusion (10 min)

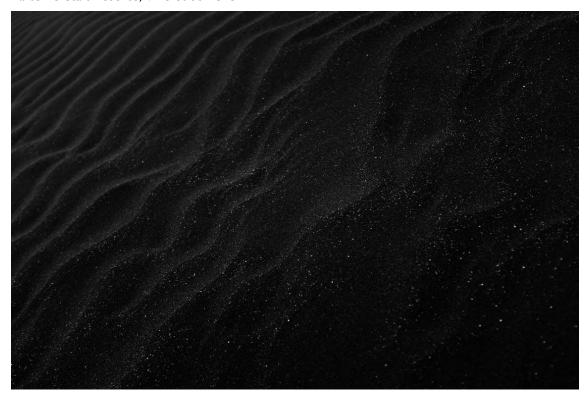
• Mon Seigneur, nous sommes tous frères et sœurs de chaque être humain, mais aussi des animaux petits et grands, des arbres et des plantes!
Nous sommes touchés dans notre cœur parce que notre planète est abîmée et tous les êtres vivants, particulièrement les plus pauvres, souffrent terriblement. Toi, Seigneur de l'Univers, tu entends leur cri.
Avec toi, nous voulons prendre soin d'eux et de nous. Voici notre désir et nos engagements:(Lire quelques-unes des missions choisies par les enfants) Sois avec nous tous les jours pour donner le meilleur de nous-mêmes. Fais que notre petite part de colibri devienne une grande œuvre et s'envole jusqu'aux 4 coins du monde et contamine plein d'autres personnes!

Ainsi, avec d'autres et avec Toi Seigneur, ensemble, nous prenons soin de la terre!

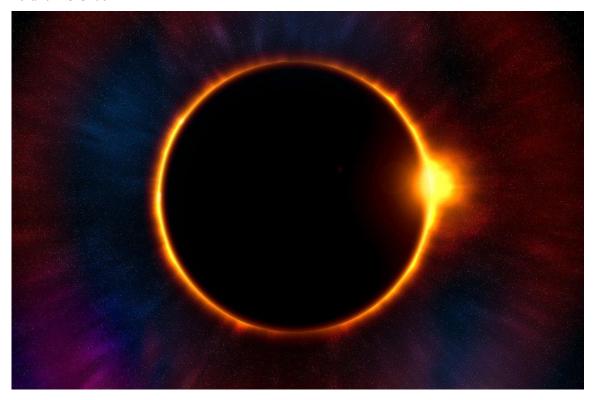
- Chant
- Prière du pape (sur le feuillet des enfants en annexe 6)
- clip John Rutter » (2 liens pour 2 versions différentes de la même chanson, traduction en annexe 7)
 - o https://www.youtube.com/watch?v=kxr8QBPqIz0
 - https://www.youtube.com/watch?v=T4k8oVf9v78

Annexe 1 : photos récit de la création

La terre était déserte, vide et sombre



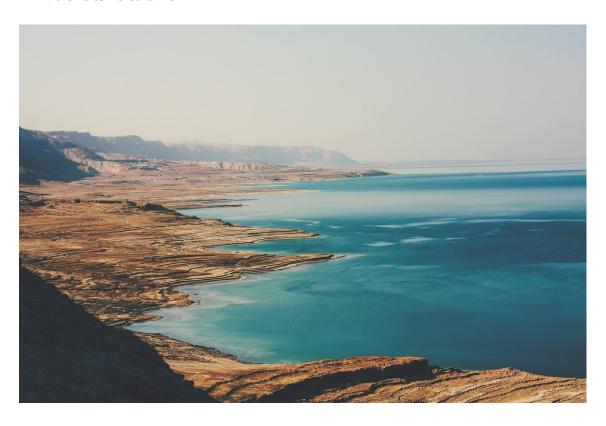
Et la lumière fut



En haut le ciel, en bas la mer



Voici la terre et la mer



L'herbe



Les plantes et les fruits



Les arbres



Le soleil



La lune



Les poissons



Les oiseaux





Les animaux







Un homme et une femme



Des enfants et des personnes différentes







Annexe 2 méditation:

L'expérience d'une méditation axée sur la bienveillance (à réaliser dehors):

Installer les enfants assis ou couché dans l'herbe de façon à ce qu'ils ne se touchent pas et ne se regardent pas (par exemple en cercle tournés vers l'extérieur). Ils doivent être suffisamment éloignés les uns des autres.

Un animateur conduit la méditation. Si plusieurs animateurs, ils veillent à ce que chaque enfant reste dans le silence. Si l'un d'eux semble agité, l'animateur s'avance doucement vers lui et lui touche le bras avec douceur. Cela suffit généralement pour le remettre en contact avec lui-même et le ramener au calme. Certaines personnes ont un peu de mal à se retrouver seuls avec eux-mêmes.

Le contexte doit nécessairement être doux, rassurant et libre. « Imposer » est inutile. Si une personne refuse d'entrer dans la méditation, il peut quitter le groupe pour ne pas déranger les autres. Mais en général, c'est une expérience qu'ils aiment beaucoup.

Demander d'abord aux enfants de « jouer le jeu » : c'est une expérience particulière, une aventure à la découverte de choses inhabituelles, un voyage immobile d'un genre nouveau. Pour y parvenir, il faut tout simplement se laisser emporter par l'animateur et le suivre exactement là où il nous emmène.

Parler très lentement et clairement en laissant beaucoup de silence quand il est indiqué (...)

Si on sent que c'est trop long (les enfants commencent à s'agiter, deviennent distraits..), on peut sauter quelques

lignes pour raccourcir, mais ne pas accélérer le rythme ou donner des ordres.

- I. Je m'installe confortablement, assis ou couché. Si à un moment donné du voyage la position ne me convient plus, je la change calmement pour me remettre mieux. (...). Je dépose mon corps sur le sol et je le détends. Et je ferme les yeux. Je ne bouge plus et je me laisse aller sans tension (...)
- 2. Je vais d'abord me concentrer sur ma **respiration**. J'observe simplement comment je respire (...) Je sens l'air entrer et sortir de mon corps. Ce souffle me traverse : il me rend vivant (...) Ce souffle de vie entre en moi et se diffuse dans tout mon corps, par l'oxygène véhiculé par le sang jusque dans les moindres recoins (...)
- 3. Je porte mon attention sur mon **corps** et je le sens lourdement s'appuyer sur le sol (...)

Je prends conscience de mes bras qui sont si utiles et toujours en action. Je les laisse reposer et je les laisse aller (...) Je sens la vie qui circule en moi tout le long de mes bras jusqu'au bout de mes doigts (...) Je remercie pour tout ce que je peux faire avec mes bras et mes mains.

Je suis attentif maintenant à mes jambes qui me portent. Je les laisse reposer et je les laisse aller (...) Je sens la vie qui circule en moi tout le long de mes jambes jusque dans mes petits orteils (...) Je remercie pour le mouvement de mon corps grâce à mes jambes et la merveilleuse machine que sont mes pieds (...)

4. Je me sens collé à la terre et je prends conscience de ce **contact avec le sol** (...) Je m'enfonce dans le sol. Je suis bien ancré et j'imagine comme des racines qui partent de mon corps et s'enfoncent dans le sol (...).

Je sens la vie qui me vient de la terre. Je me sens relié à la terre (...). Cette terre me porte, me nourrit, me donne la vie. Je la remercie (...)

- 5. Je sens la vie circuler dans tout mon corps, mon ventre, ma poitrine, mon dos, ma tête, ma bouche, mon beau visage, jusqu'au bout de mes oreilles. Je me sens vivant et beau/belle (...)
- 6. Je vais maintenant me grandir et m'ouvrir. Chacune de mes respirations me donne la vie et la joie et la douceur. Je me souhaite d'être heureux (...)
- Je vais maintenant penser à **quelqu'un de ma classe**. Comme il me ressemble. Comme moi, il joue, mange, est heureux ou triste (...) A chacune de mes respirations, je lui envoie de la bienveillance, de la douceur et je lui souhaite d'être heureux (...)
- 7. Je continue à respirer ainsi par le cœur et je vais penser à **ceux que j'aime**: ma famille, mes amis, toute l'école. J'imagine les visages (...). Tout en respirant, j'envoie de la paix et de l'amour à chaque personne (...) et je lui souhaite d'être heureux (...)
- 8. Je vais aussi envoyer de l'amour et de la douceur à tous **ceux qui en ont besoin**: les copains que je n'aime pas beaucoup, les personnes qui souffrent, qui sont seuls ou malades ou toute autre personne dans la difficulté, que je les connaisse ou pas (...) A chacune de mes respirations je leur souhaite d'être plus heureux (...)
- 9. Je continue à respirer dans mon cœur et j'envoie maintenant de l'amour et de la bienveillance à la **terre entière**, à tous les êtres humains, tous les animaux, les plantes, les arbres (...) Je leur souhaite d'être heureux et en paix (...) Mon cœur devient ainsi immense, aussi grand que l'univers (...) J'agis pour un monde meilleur, je peux me féliciter (...)
- 10. J'imagine dans ma tête la beauté de la nature dans laquelle je me trouve (...) Les plantes, les forêts, les animaux petits et grands, les cours d'eau... comme c'est beau! (...) Je me sens ainsi connecté au monde entier, à la nature et à toutes les personnes qui vivent sur la terre (...) Je sens ce lien d'Amour et de Vie avec tout ce qui est vivant et avec moi-même (...) Cela me rend heureux (...)
- II. Je peux ouvrir les mains ou les bras pour remercier (...) Sans bouger, je peux ouvrir les yeux pour regarder la nature autour de moi. Comme c'est beau! (...) J'observe en étant attentif à l'ensemble, tout le paysage, ou les petits détails, les couleurs, les lumières, les mouvements...(...) et je remercie l'univers, je remercie Dieu (...)
- 12. Je peux maintenant réveiller mon corps en bougeant d'abord un petit peu et en m'étirant (...) Et petit à petit, quand je me sens prêt, je retrouve mes amis qui sont là aujourd'hui près de moi, et je me tourne vers eux.

Inspiré de **Méditer avec les enfants**, de <u>Elisabeth Couzon</u>, Édition Esf Editeur

Psaume 148 : Nous allons maintenant prier avec les croyants de la Bible, une prière très ancienne qui chante l'émerveillement devant la nature.

La nature est tellement belle qu'on remercie notre Dieu créateur. « Louer », ça veut dire remercier et s'écrier combien Dieu est grand et bon.

Alléluia! Louez le Seigneur du haut des cieux, louez-le dans les hauteurs.

Vous, tous ses anges, louez-le, louez-le, tous les univers!

Louez-le, soleil et lune, louez-le, tous les astres de lumière ; vous, cieux des cieux, louez-le, et les eaux des hauteurs des cieux !

Qu'ils louent le nom du Seigneur : sur son ordre ils furent créés ; c'est lui qui les posa pour toujours sous une loi qui ne passera pas !

Louez le Seigneur depuis la terre, monstres marins, tous les abîmes ; feu et grêle, neige et brouillard, vent d'ouragan qui accomplis sa parole ; les arbres des vergers, tous les cèdres !

Les montagnes et toutes les collines, les bêtes sauvages et tous les troupeaux, le reptile et l'oiseau qui vole !

Les rois de la terre et tous les peuples, les princes et tous les juges de la terre ; tous les jeunes gens et jeunes filles, les vieillards comme les enfants !

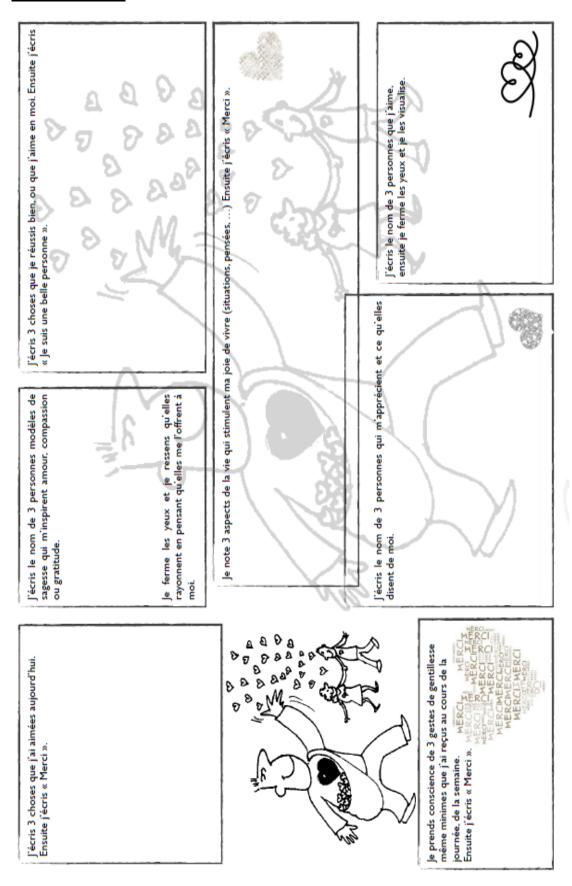
Qu'ils louent le nom du Seigneur, le seul au-dessus de tout nom ; sur le ciel et sur la terre, sa splendeur : il accroît la vigueur de son peuple. Louange de tous ses fidèles, des fils d'Israël, le peuple de ses proches !

Alléluia!

Echange

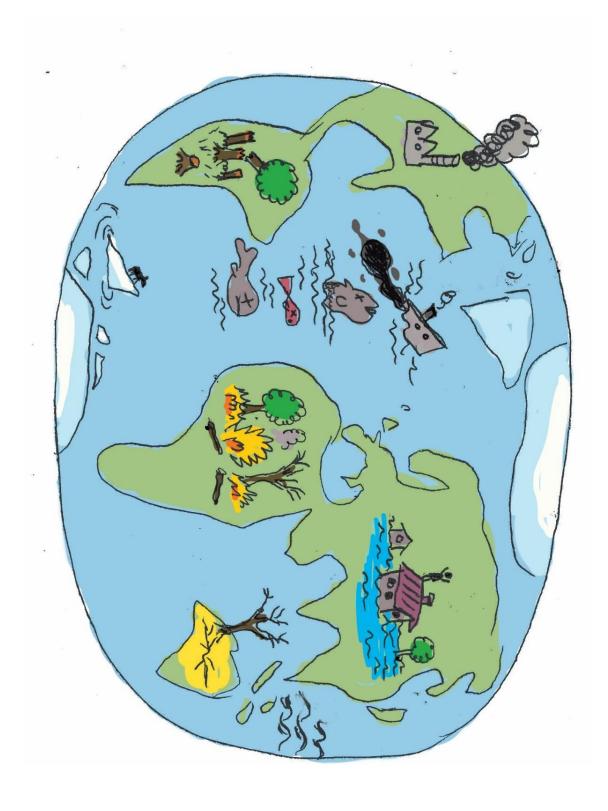
- Est-ce que j'ai aimé ce voyage ? Y a-t-il des choses que je n'ai pas aimées ?
- Comment je me suis senti?
- Est-ce que cela me rapproche des autres, de la nature ?

Annexe 3:



Dessins inspirés de Jean Augagneur : Anne van Stappen, petit cahier d'exercices pour cultiver sa joie de vivre au quotidien, éditions Jouvence

Annexe 4:



Annexe 5:

Joie		Ennui/Surprise		Peur		Colère/Tristesse	
Réceptif	EX COR	Indifférent	00	Inquiet	() () () () () () () () () ()	Coupable	(O.O.)
Enthousiaste	ex Cops	Ennuyé	0.0	Effrayé		Honteux	(O.O)
Plein d'espoir	& COM	Cool/ tranquille	<u> </u>	Paniqué	000	Frustré	(<u>00</u>)
Déterminé	CO A	Perplexe	(a)	Désespéré	500	En colère	A STATE OF THE STA
Rêveur	Ç.	Méfiant	(a)	Dépassé	(0)0	Dégoûté	(S)
Confiant	& COM	Impressionné		Angoissé	600	Triste	(O)
Créatif	CO PA	Curieux	(3°)			Fatigué	(B)
		Choqué					

LAUDATO SI: VIVE DIEU POUR SA CREATION! PRENONS SOIN DE NOTRE MAISON COMMUNE

CHANT: Louez le Seigneur, louez le créateur,

c'est lui qui nous bénit et nous fait le présent de la vie

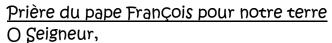
Il nous donne les fruits de la terre. Il nous donne les poissons des mers. Il nous donne les oiseaux du ciel.

LOUEZ LA BONTE DU SEIGNEUR!

Il nous donne la glace et le feu. Il nous le jour et la nuit. Il nous donne l'eau et le vent. LOUEZ LA BONTE DU SEIGNEUR!

Louez-le pour toutes ses œuvres. Louez-le pour ce que nous sommes Louez-le pour l'éternité. LOUEZ LA BONTE DU SEIGNEUR!

Louez-le en chantant vos hymnes. Louez-le en dansant pour lui Louez-le en levant les mains. LOUEZ LA BONTE DU SEIGNEUR!



Apprends-nous à prendre soin de toute la Création, protéger toute vie et partager les fruits de la terre.

Apprends-nous à partager le travail humain avec nos frères et sœurs, surtout avec les pauvres et les personnes dans le besoin.

Aide-nous à rester fidèle à ton Évangile : à offrir avec joie à notre société, dans différents pays à travers le continent, l'horizon d'un avenir meilleur rempli de justice, de paix, d'amour et de beauté.

Amen.

*Ecris une demande ou un merci à Dieu Seigneur, je te remercie pour......

<u>Mission</u>: Une mission pour toi et ta famille:
Quel geste puis-je expérimenter en famille dans les jours à venir?







<u>Traduction de la chanson: Look at the world</u> (<u>John Rutter</u>)

Regarde le monde, tout ce qui est autour de nous, Regarde le monde et émerveille-toi chaque jour. Regarde le monde : tant de joies et de merveilles tant de miracles sur notre chemin.

Regarde le monde : tant de joies et de merveilles, tant de miracles sur notre chemin.

Louange à toi Seigneur, pour toute création,

Donne-nous un cœur reconnaissant,

Afin que nous sachions voir tous les dons que nous partageons

et toutes les bénédictions, toutes choses venues de toi.

Regarde la terre, donnant les fruits et les fleurs, Regarde le ciel, le soleil et la pluie, Regarde les collines, Regarde les arbres et les montagnes, vallées et rivières qui coulent, champs et plaines.





Pense au printemps,

Pense à la chaleur de l'été apportant la moisson avant le froid de l'hiver.

Tout pousse, tout a sa saison, jusqu'à être recueilli dans le sein du Père.

Tout don précieux, tout ce qu'il nous faut et que nous chérissons vient du Seigneur, en gage de son amour ;

Nous sommes ses mains, les intendants de toute sa générosité. À lui est la terre, à lui le ciel au-dessus d'elle!

Louange à toi Seigneur, pour toute création, Donne-nous un cœur reconnaissant, Afin que nous sachions voir tous les dons que nous partageons et toutes les bénédictions, toutes choses venues de toi

