

ANIMATION D'UN TEMPS D'INTÉRIORITÉ ET D'ORAISON

Fiche de l'intervenant

Public	Collège / lycée
Temps	20 min
Lieu	Chapelle (de préférence) ou un lieu calme
Outils nécessaires	Un passage de l'évangile déjà travaillé (par l'intervenant au moins)

Cette fiche est un outil à destination des animateurs en vue d'un temps d'intériorité et d'oraison pour des collégiens et lycéens.

Posture de l'animateur

Une **attitude d'accueil** des élèves :

- ⇒ manifester du **calme** et de la **douceur**, même si les élèves arrivent agités ;
- ⇒ parler à **mi-voix** ;
- ⇒ durant le temps d'intériorité reprendre le plus **silencieusement** possible l'élève qui s'agiterait.

Conditions préalables à la prière (5 min)

Aider les jeunes à trouver le calme, en les guidant :

- ⇒ chercher à garder le plus possible le silence ;
- ⇒ rester assis, confortablement mais pas avachi ;
- ⇒ ne rien avoir dans les mains ;
- ⇒ fermer les yeux (pour ceux qui ne le peuvent pas, simplement
- ⇒ baisser les paupières et fixer un point) ;
- ⇒ pratiquer un exercice de respiration visant à apaiser le corps et l'esprit en chassant les idées parasites :
« inspirez profondément en comptant jusqu'à 4 mentalement, bloquez en comptant jusqu'à 2 et doucement expirez en comptant jusqu'à 6. »
 Répéter trois fois de suite.

Méditation de la parole de Dieu (10 min)

En ayant choisi au préalable un passage de l'évangile, le **lire à voix haute, calme et lente.**

Puis, si cela est opportun, guider le travail d'imagination des élèves en reprenant différentes situations entendues dans le texte.

Ne pas hésiter à séquencer et alterner lecture, sollicitation de l'imagination et temps de silence (le but étant d'aller progressivement vers l'étape suivante – silence absolu- en évitant que la pensée se disperse).

Par exemple : Mc 12, 28b- 34

– se représenter un scribe qui s'avance, un scribe est un écrivain savant, imaginer son visage interrogateur, et sa posture face à Jésus. Sachant que la question semble être plutôt être un piège tendu à Jésus. Puis se focaliser sur Jésus donnant sa réponse. Il cite un autre passage de la Bible et donne ainsi le premier des commandements, qui est double : tu aimeras Dieu et ton prochain. Revenir sur le scribe et son attitude d'approbation face à la réponse faite par Jésus. Reprendre la lecture (afin de rafraîchir la mémoire des jeunes) de la réponse finale de Jésus au scribe et se représenter son visage réjoui.

Temps d'oraison (5 min)

Suite à la méditation du passage de l'évangile, on entre dans un temps de silence profond afin de se rendre plus disponible à la présence de Dieu suscitée par tout ce qui précède :

« Nous avons écouté et médité la Parole de Dieu. Il nous a donc parlé. Il est venu le temps de lui répondre, c'est cela une conversation. Maintenant, dans le secret de votre cœur, dites à Dieu, qui y est présent, ce que vous voulez lui dire. »

Conclusion

Lorsque le temps dévolu est accompli l'animateur peut simplement entamer la prière du **Notre Père**. Puis les élèves peuvent tranquillement ouvrir les yeux, et se mettre à bouger lentement.

L'animateur peut remercier les jeunes pour la qualité de leur silence.