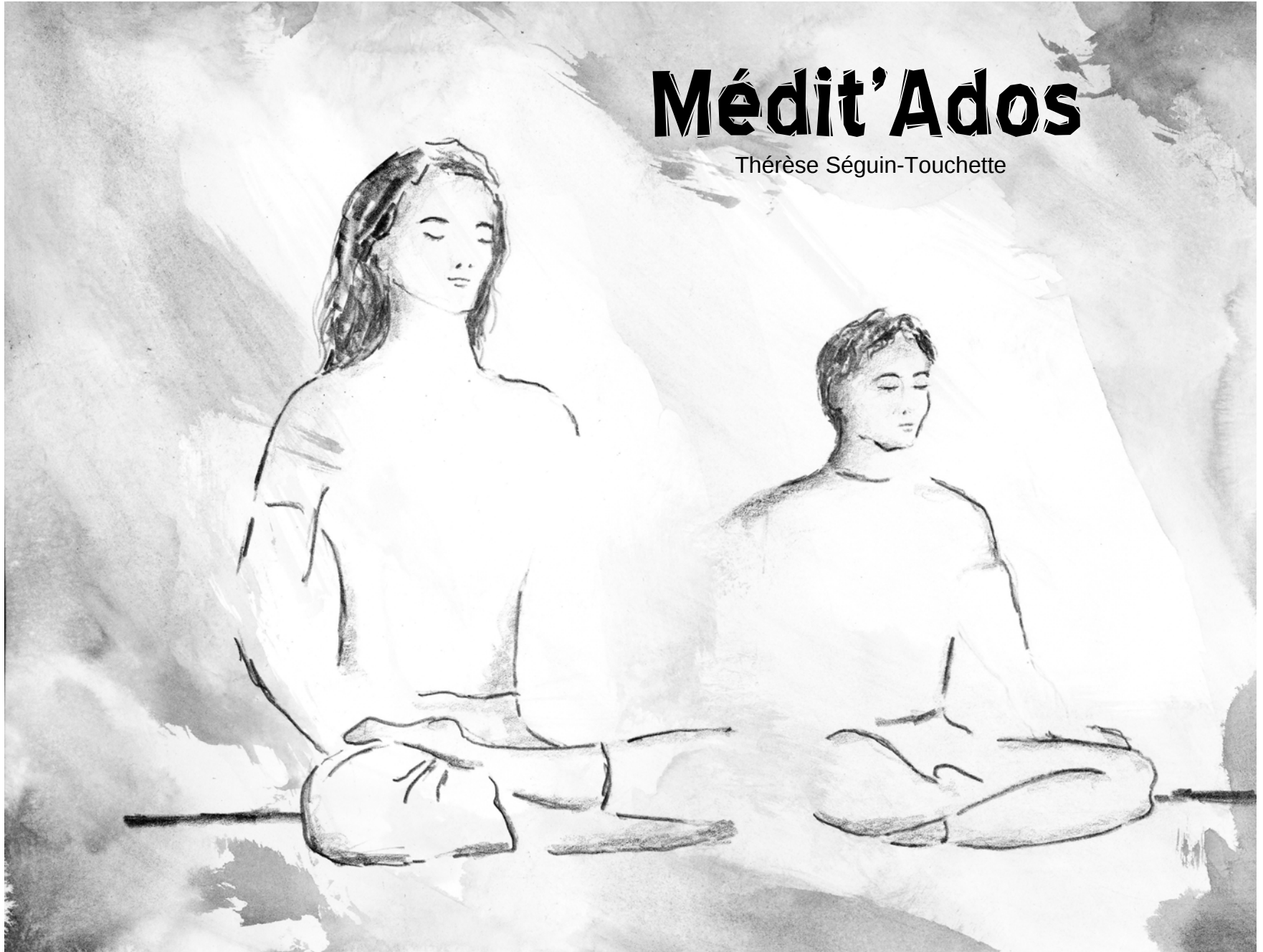


Médit'Ados

Thérèse Séguin-Touchette



Médit'Ados

Guide d'animation

Initiation à la méditation chrétienne pour adolescentes et adolescents

Thérèse Séguin-Touchette

Mise en page : Roland Benoit
Illustrations : © 2009, Roland Benoit



Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada

Ce guide d'animation a été réalisé grâce à une subvention du Trust for the Meditation Process.



Médit'Ados

Objectif : Initier des adolescentes et adolescents à la méditation chrétienne.

Durée : 60 minutes

Préalable : L'animateur/animatrice devrait lire tout le matériel Médit'Ados avant d'entreprendre l'activité de méditation chrétienne avec le groupe.

PARTIE I : Préparation

Étape	Commentaires	Intervention de l'animateur/animatrice
Introduction		La méditation : c'est se rendre présent à Dieu en nous, c'est une rencontre spéciale avec Dieu qui nous habite. La méditation, comme les autres formes de prière, est d'abord et avant tout une rencontre avec une personne que l'on nomme Dieu. Qui est-il ce Dieu que nous voulons rencontrer dans la prière ? La Bible nous en donne plusieurs images pour mieux nous aider à le connaître. Aujourd'hui, nous répondrons à la même question que Jésus a posée à ses apôtres : « Pour vous, qui suis-je ? ». Selon notre éducation religieuse et notre cheminement spirituel, nous n'avons pas tous la même image de Dieu. Quelle est donc notre image de Dieu ? C'est l'exercice que nous allons faire maintenant.
Image de Dieu		□ Remettre aux participants une copie de la fiche 2 « Pour toi, qui suis-je ? ».
	Donnez le temps aux participants de lire le texte.	Lire et commenter au besoin le contenu de la fiche 2 « Pour toi, qui suis-je ? ».
	Donnez le temps aux participants de réfléchir et de choisir le nom qui convient au Dieu auquel ils croient.	Inviter les jeunes à identifier quelle image ils se font de Dieu. Les jeunes choisissent le nom qui convient au Dieu auquel ils croient.

PARTIE I : Préparation

Étape	Commentaires	Intervention de l'animateur/animatrice
La roche	Ils apporteront avec eux leur roche lorsqu'ils vivront l'expérience de la méditation. Ils conserveront cette roche qui sera un rappel de la présence de Dieu dans leur vie.	Inviter les jeunes à prendre une roche dans le panier sur la table et y écrire avec un crayon-feutre le nom de Dieu qu'ils ont choisi.
Créer le calme en nous		La méditation exige de créer le calme en nous et ceci ne se fait pas automatiquement. Nous préparerons notre corps en adoptant une posture particulière et en faisant des exercices simples de relaxation. Ensuite, nous préparerons notre mental à une démarche spécifique pour faire l'apprentissage du silence.

PARTIE I : Préparation

Étape	Commentaires	Intervention de l'animateur/animatrice
-------	--------------	--

Exercices simples de relaxation en silence

Nous sommes souvent stressés physiquement; il est important de détendre notre corps. Quelques exercices, avec concentration sur chacun des mouvements proposés, viendront mettre notre corps dans un état de relaxation nécessaire à la méditation. Il est préférable de faire ces exercices en position debout, en silence, en se concentrant sur chaque mouvement du corps.

Inviter les jeunes à faire les exercices suivants :

- Balancer très lentement la tête de droite à gauche, par en arrière et par en avant, hausser les épaules très lentement puis les relâcher lentement. Répéter cet exercice trois fois.
- Mettre les bras le long du corps et faire bouger mollement ses mains.
- Lever un pied et le bouger mollement; faire la même chose avec l'autre pied.
- Pratiquer sa respiration : inspirer en tenant trois secondes et expirer très lentement et profondément.
- Répéter la respiration trois fois.

PARTIE I : Préparation

Étape	Commentaires	Intervention de l'animateur/animatrice
Postures		Un corps calme incite le mental à être calme. Il faut immobiliser notre corps. Il y a trois positions de base pour la méditation. □ Présenter les fiches 3, 4 et 5 « Postures ». Proposer aux jeunes une des deux positions suivantes, selon l'endroit où se vivra l'expérience de la méditation : En position assise sur une chaise • Trouver une posture où vous serez bien assis. • S'assurer que le dos est bien droit, sans rigidité, pour faciliter la respiration. • Placer les pieds bien stabilisés par terre. • Déposer les mains sur les cuisses. • S'assurer que notre corps physique est dans une position confortable. • Fermer les yeux. En position assise par terre, sur un coussin, les jambes croisées • S'asseoir sur un coussin/tapis, par terre, les jambes croisées « en indien ». • S'assurer que le dos est bien droit, sans rigidité, pour faciliter la respiration. • Déposer les mains sur les cuisses près des genoux, tourner les mains vers le haut et joindre le pouce et l'index pour faire un cercle. • S'assurer que notre corps est dans une position confortable. • Fermer les yeux.
		
		

PARTIE I : Préparation

Étape	Commentaires	Intervention de l'animateur/animatrice
Démarche mentale		Démarche mentale Le mot mental fait référence ici à nos facultés intellectuelles. Le rôle du mental est de produire des pensées. Ainsi, le soir, il est difficile de s'endormir parce que notre mental ne cesse pas de fonctionner. Je n'arrête pas de penser... à ce que j'ai fait hier qui n'était pas bien... aux devoirs qui ne sont pas terminés parce que j'ai passé la soirée au téléphone et devant l'ordinateur... à une amie ou à un ami que j'ai négligé... à la personne qui m'a dit un mot blessant... au test de demain que je n'ai pas bien préparé... au projet que je dois remettre bientôt... et ça continue... et ça n'arrête pas. De plus, à un moment ou l'autre, nous avons fait l'expérience de s'échapper du moment présent. Tout à coup, quelqu'un me dit : « Tu es dans la lune ! » et tu réalises que tu étais ailleurs dans tes pensées... Dans des moments comme ceux-là, nous devons faire un effort pour lâcher prise, revenir au moment présent... et accomplir notre travail. Le mental a une force incroyable sur nous et il faut apprendre à nous concentrer pour vivre à fond le moment présent. a) Concentration Nous ne pouvons pas nous attendre tout à coup à ce que le mental s'arrête subitement de fonctionner parce que c'est le temps pour nous de vivre une démarche particulière. Il faut fournir à notre mental quelque chose pour l'occuper et centrer notre attention sur ce qu'on veut vivre. Pour faire l'expérience de la méditation, nous allons utiliser un mot, porter toute notre attention à ce mot, pour nous ouvrir à cette présence de Dieu en nous.

PARTIE I : Préparation

Étape

Commentaires

Intervention de l'animateur/animatrice

Mantra ou mot sacré

Quel est ce mot ? Pour une démarche spirituelle, nous parlerons de mantra ou de mot sacré. La tradition chrétienne possède plusieurs mots sacrés comme : « Viens, Esprit Saint, Jésus, Lumière du monde... ». Nous pouvons aussi nous en créer un, mais plutôt court que long et qui a un sens spirituel.

□ Présenter la fiche 6 « MARANATHA » aux participants.

Celui qui est le plus utilisé pour la méditation chrétienne dans le monde, c'est « MARANATHA », mot araméen (langue que Jésus parlait) qui veut dire : « Viens, Seigneur Jésus ».

Utilisation du mantra

Le rôle du mantra, c'est de nous aider à pacifier notre mental, à réussir à faire silence à l'intérieur de nous. Comment utiliser le mantra « Maranatha » ? C'est le mot que nous répéterons tout au long de notre méditation. C'est le mot sur lequel nous apporterons toute notre attention et qui accompagnera notre respiration.

Exemple :

- En respirant, certains prononceront MA - RA durant l'inspiration et NA - THA durant l'expiration.
- D'autres diront MA-RA-NA-THA durant l'inspiration et rien durant l'expiration.
- Nous pouvons aussi seulement répéter notre mantra et il va tout naturellement s'ajuster au rythme de notre respiration.

La répétition fidèle du mantra ou du mot sacré prend toute son importance dans l'attention et l'intention que nous voulons bien y mettre. Le mantra permet de centrer notre attention sur la rencontre de la présence de Dieu en nous.

PARTIE I : Préparation

Étape

Commentaires

Intervention de l'animateur/animatrice

b) Vers le silence

Vraiment, faire silence, ce n'est pas facile.

La répétition de notre mantra va nous aider à parcourir le chemin entre notre tête et notre cœur et à créer un état de silence important. Dans le silence, ce chemin nous mène à notre cœur. Arrivés à notre cœur, là, nous voyons Jésus; il nous attend; nous restons tout près de lui en silence et nous l'écoutons... Nous nous sentons bien... Nous passons dix minutes avec le Seigneur... Nous avons contemplé le Seigneur en nous... Il est avec nous... Il est au cœur de notre vie.

c) Les obstacles

Mais le chemin à parcourir entre notre tête et notre cœur pour arriver à la présence de Dieu en nous n'est pas facile; nous rencontrerons des obstacles. Les principaux obstacles sont les distractions de toutes sortes... notre mental viendra briser notre concentration... notre mantra s'envolera... le silence intérieur n'existera plus... et nous voilà arrêtés sur le chemin entre notre tête et notre cœur.

□ Présenter la fiche 7 « Présence des obstacles ».

Devant cette difficulté, il ne faut pas paniquer. Nous reprenons doucement et patiemment notre mantra sans lutter contre nos pensées. Alors, le silence s'installe et nous poursuivons notre méditation.



PARTIE I : Préparation

Étape	Commentaires	Intervention de l'animateur/animatrice
		Il n'y a pas de degré de performance à atteindre dans la méditation et celle-ci n'est jamais un échec. Jésus est toujours là, il nous attend. À nous de briser le tourbillon d'activités qui nous envahit et prendre quelques instants, aujourd'hui, maintenant, en sa présence. Par la méditation, nous voulons prendre du temps pour se retrouver en sa présence. Nous lui prouvons ainsi que nous croyons en lui et qu'il est présent au cœur de notre vie.

PARTIE II : Expérience de méditation chrétienne

Étape	Commentaires	Intervention de l'animateur/animatrice
	Mots-clés : silence et concentration. Prévoyez une musique d'ambiance très douce dans le local de méditation. Déposez une copie des textes de réflexion devant chaque chaise ou coussin/tapis. Demandez aux participants d'apporter leur roche.	
Détente	Avant d'entrer dans le local effectuez les exercices de relaxation appris lors de la préparation.	Inviter les participants à faire quelques exercices de relaxation en silence.
Entrer dans le local		Inviter les jeunes à : • prendre leur roche, • garder le silence et une attitude de prière, • prendre place sur une chaise ou un coussin/tapis dans le local.

PARTIE II : Expérience de méditation chrétienne

Étape	Commentaires	Intervention de l'animateur/animatrice
Prendre place	Arrêtez la musique d'ambiance et parlez d'une voix calme.	Demander aux participants de déposer leur roche devant eux.
Rappel	Rappelez les étapes de l'expérience de méditation.	• Garde le dos bien droit, place tes mains et les pieds dans une position de relaxation. • Ferme les yeux. • Laisse-toi aller, lâche prise, respire lentement et profondément (3 fois). • Commence à répéter le mot : MA - RA - NA - THA. Dis ton mantra tranquillement, doucement. • Continue ainsi pendant dix minutes.
Méditation	Durée : 10 minutes	
Lecture	Il y a une copie de la fiche 8 « C'est chez toi...que tu me trouveras! » devant chaque chaise ou coussin/tapis.	Inviter les jeunes, toujours en silence, à lire le texte proposé : fiche 8 « C'est chez toi...que tu me trouveras! ».
Retour sur l'expérience	Rassurez les participants, si nécessaire : • c'est une initiation à la méditation... une première fois. • tenir compte des difficultés, des obstacles, des sentiments, etc.	Inviter les jeunes qui le veulent à dire ce qu'ils pensent de l'expérience.

PARTIE II : Expérience de méditation chrétienne

Étape	Commentaires	Intervention de l'animateur/animatrice
Invitation à poursuivre		Invitation à refaire l'expérience individuellement ou en groupe. Inviter les jeunes à revivre cette expérience le matin ou le soir dans leur chambre ou dans un endroit tranquille à la maison. Démarche en groupe : • Donner son nom : c'est un engagement. • Décider du lieu de la rencontre (cela peut se faire au même endroit ou ailleurs). • Déterminer quand se rencontrer : le matin avant les cours, sur l'heure du midi, une fois par semaine... □ Remettre aux jeunes une copie de la fiche 9 « Comment méditer » pour référence future.