

« Voyage au pays de ton cœur »

Une belle expérience de *Jeunesse et méditation* au presbytère Saint-Charles-de-Drummondville!

C'est dans le cadre d'une journée pédagogique que l'agente de pastorale, France Ramsay, a eu l'audacieuse idée d'inviter madame Christiane Gagnon, experte en la matière, à venir donner une journée-laboratoire d'initiation à la méditation chrétienne aux jeunes. Une dizaine d'élèves âgés entre 7 et 13 ans de la GPS ont participé à la journée « Voyage au pays de ton cœur ». Trois agents de pastorale et une catéchète ont accompagné Christiane au cours de la journée à travers différentes activités préparatoires à la méditation silencieuse. Pour ma part, j'ai eu la chance d'y assister comme invitée. Un moment important a été la confection d'un trousseau de clés pour faire prendre conscience aux enfants des différentes exigences nécessaires à l'ouverture du cœur : l'arrêt, la posture, l'immobilité, le silence et pour terminer la clé-maîtresse : le mot-prière. Mot-prière que les enfants ont ensuite inscrit sur une pierre, gardée précieusement dans un petit sac de tissu offert par Christiane. Les jeunes ont beaucoup apprécié!

Guy Lebel, à la guitare et à la voix, a entraîné le groupe dans divers chants entraînants et profonds. En après-midi, la confection d'une balle anti-stress a précédé le moment de méditation silencieuse d'une durée de dix minutes, malgré les différents âges. Cette expérience qui a dépassé les attentes de l'animatrice a assurément été guidée par l'Esprit Saint. Ensuite, Christiane a remis aux participants et participantes une lettre de Jésus qui les invite à le suivre car le « Royaume des cieux est pour ceux qui leur ressemblent » (Mt 19).

Pour aller davantage en profondeur dans la compréhension des différentes clés nécessaires à l'ouverture du cœur, j'ai rencontré madame Gagnon pour qu'elle nous explique brièvement les différentes clés. **Première clé** : l'arrêt. Si tu veux méditer, il faut commencer par prendre la décision de t'arrêter. Et prendre conscience surtout que cette proposition vient de Dieu : « Arrêtez et sachez que je suis Dieu. » (psaume 46, verset 11)

La **deuxième clé** est la posture. On montre différentes manières de s'asseoir le dos droit, sur une chaise, sur un coussin ou un banc de prière. La posture a toute son importance, car elle est reliée à la respiration. On inspire Dieu et dans l'expiration, c'est l'abandon à Dieu. Installée dans le calme, la posture nous amène à la **troisième clé** : l'immobilité, intérieure et extérieure. On invite les jeunes à fermer les yeux ou à fixer une bougie, si c'est trop difficile. Cette clé nous conduit au silence profond, qui est la **quatrième clé**. En silence, dans le mental et surtout dans le cœur. Et si on a des distractions, on laisse aller ces pensées tout simplement et on revient à notre mot sacré. Pour les adultes, on peut les référer au livre de Laurence Freeman, *Un monde de silence, lettres à ceux qui méditent*. Dieu réside dans notre cœur profond et c'est à travers la méditation qu'on fait l'expérience du Dieu qui nous habite.

La **cinquième et dernière clé**, qui est la clé-maîtresse, nous conduit à la répétition de notre mot-prière et à cette attention aimante ou amoureuse... *Ma-ra-na-tha* (1, Cor, 21-24) Viens Seigneur Jésus! J'invite aussi les enfants à choisir le mot qui leur convient, ajoute Christiane. Le mot sacré aide à entrer en relation avec Dieu et à devenir présent, présente à ce rendez-vous avec Dieu qui nous précède toujours.

On peut aussi inviter les jeunes, particulièrement les ados, à créer dans leur maison un espace sacré pour méditer, en n'oubliant surtout pas d'y mettre le livre de la Parole de Dieu.

L'important, nous dit Christiane Gagnon, c'est ce qu'on a vécu dans cette journée-laboratoire soit intégré au quotidien, accorder davantage de sens et de temps dans les activités de catéchèse pour intégrer la méditation chrétienne.

Si Christiane continue à promouvoir la méditation auprès des jeunes, c'est à cause de ses convictions profondes : en tout premier lieu, que l'Esprit habite et prie déjà en nous (Rom 8,26-27), en chaque enfant qui est, à la base, un être contemplatif, en deuxième lieu, c'est qu'il y a une urgence dans ce monde contemporain au rythme effréné de ralentir, de se poser et de trouver Dieu à travers la prière silencieuse.

L'équipe de la paroisse Saint-François-d'Assise, dit-elle, fait preuve de nouveauté et instaure un nouveau modèle en impliquant aussi les parents. (voir leur site, celui de la Gang des pèlerins solidaires : www.laganggps.ca/Drummondville). Il est primordial de trouver d'autres façons de faire pour méditer aussi en dehors des catéchèses traditionnelles.

Finalement, le rêve de Christiane est que les parents deviennent des évangélisateurs, que ce soient eux qui parlent de méditation aux enfants. Elle se réfère au pape François : « La foi est un don de Dieu reçu au baptême, et elle n'est pas le résultat d'une action humaine; cependant les parents sont des instruments de Dieu pour sa maturation et son développement. » (cf. *La joie de l'amour*, no 287)

En conclusion, j'espère que cette initiative inspirera d'autres personnes à diffuser la méditation chrétienne auprès des jeunes et moins jeunes, des parents et des éducateurs. Et bravo à l'équipe de Drummondville, la gang GPS!

Suzanne Joly pour MCQRFC