

## **Fiche 7 : Goûter le silence et prendre le chemin de la prière**

Besoins :

- retrouver le calme et le silence
- proposer le silence pour accéder à son espace intérieur

*Dans un monde agité où les bruits sont incessants, il n'est pas toujours facile de faire silence. Entraîner son oreille à écouter relève d'un effort de concentration. Par un chemin de silence, les enfants se rendent disponible à la présence des autres et de Dieu.*



Tout en étant guide, le catéchiste suit lui-même ce chemin du silence. Il conduit le groupe d'une voix calme et posée, en gardant de petits temps de silence.

### **Déroulement :**

Inviter les enfants à faire confiance, à se laisser guider par la voix du catéchiste.

#### **Se mettre à l'aise**

Mettons nous à l'aise, prenons toute la place nous avons besoin, écartons nous de nos voisins, dénouons nos vêtements trop serrés pour nous sentir bien dans notre corps.

Choisissons une attitude confortable qui nous permette de rester longtemps dans cette position.

Restons immobile, respirons doucement et profondément. Inspirons lentement et profondément et expirons très loin, sans faire de bruit tout l'air de nos poumons. Laissons-nous porter par notre respiration

#### **Prendre le chemin du silence**

! Maintenant nous allons chercher le silence. Où est-il ? Où allons-nous le trouver ?

Le silence n'existe pas vraiment, il y a toujours un peu de bruit. Nous allons le faire naître ensemble. Nous sommes solidaires sur ce chemin, comme des randonneurs en haute montagne, comme des équipiers d'un même bateau.

Restons en silence, sans bouger. Nous avons construit le silence extérieur !

Vous remarquez, ce n'est pas l'absence de bruit, nous pouvons entendre le bruit d'une voiture, des personnes qui parlent à l'extérieur, d'un oiseau qui chante... Ces bruits ne nous dérangent pas. Par contre, si l'un de nous provoque un bruit ou si quelqu'un entre, le silence ne vient pas.

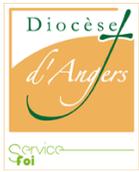
Allons plus loin dans ce chemin du silence.

Nous pouvons fermer les yeux ou les laisser ouverts sans nous laisser distraire par ce qui se vit à côté.

Il se passe plein de choses dans notre tête, une foule d'images nous traverse l'esprit, des idées, des paroles se bousculent en nous.

Maintenant, pensons à une image qui nous fait plaisir, que nous aimons bien. Arrêtons-nous, fixons notre attention sur elle.

Peu à peu, elle prend moins de place, laissons là disparaître. C'est le silence intérieur.



### **Prendre le chemin de la prière**

Ce grand silence, nous allons le laisser prendre toute la place, en nous et autour de nous.

Mettons nous en présence de Dieu.

Traçons le signe de la croix, Au nom du Père...

Comme les amis de Jésus l'écoutaient parler, nous aussi, nous écoutons Jésus qui nous demande de prier.

Jésus met dans nos cœurs et sur nos lèvres les mots de la prière

Proclamons : Notre Père ou une autre prière...

### **Quitter le chemin de la prière**

Pour quitter ce silence, terminer par une musique douce, un chant d'intériorité.

### **Temps de relecture**

Prendre un temps d'échange avec les enfants pour qu'ils puissent exprimer ce qu'ils ont ressenti.

*Source : inspiré du chemin du silence, livre du catéchiste p.60-61 - Sel de vie 7-9 ans.*