

**Vivre l'intériorité de façon courte et régulière
Pour des primaires, 6^{èmes}, 5^{èmes} dans un établissement
5 minutes d'intériorité, à partir des 5 sens**



"L'intériorité est l'éveil de la conscience, de la connaissance de son propre univers intérieur. Le fait d'explorer son intériorité offre la possibilité de répondre aux questions essentielles de la Vie et d'y trouver du sens" (*Education transformatrice à l'Assomption, Manille, Mars 2018, p111*).

"Favoriser les expériences d'intériorité pour permettre à chaque personne de boire aux Sources, de rencontrer Dieu, les autres, soi-même et la Création, en découvrant qu'elle est une créature aimée de Dieu, en se réalisant en plénitude et en s'engageant." (*Education transformatrice à l'Assomption, Manille, Mars 2018, p101*).

Objectifs

- Découvrir et nommer ses expériences, ses sentiments, ses émotions, ses désirs, ses idées...
- Aider à entrer en dialogue avec soi-même.
- Prendre conscience de ses ressources intérieures et de ses fragilités pour les orienter librement vers le plus de plénitude.
- S'offrir des espaces pour prendre du recul pour inviter au discernement.

A travers la première séance, nous amenons l'enfant à prendre conscience de son corps pour vivre pleinement le temps d'intériorité. **Cette première séance est indispensable pour vivre les autres.**

Puis nous proposons 5 séances d'intériorité, à travers les 5 sens.

Ces séances peuvent être adaptées en fonction du temps que l'on souhaite donner.

Le partage des émotions ressenties pourra ou non être intégré

Moyens pour construire ce temps d'intériorité

Séance 1 : Prendre conscience de son corps et le poser

Objectif : Permettre à l'enfant de vivre un temps de silence en prenant conscience de son corps.

Pour vivre l'intériorité, il faut passer d'abord par la conscience de son corps. La respiration, les battements du cœur sont un bon moyen d'entrer dans l'intériorité. *Nous conseillons à l'animateur de vivre cette expérience pour lui-même avant de la faire vivre aux jeunes afin de ressentir ce qui s'y passe et trouver les intonations, le ton qui conviendront.*

Matériel : gong ou triangle ou clochette ou bâton de pluie...



Déroulement :

1 - "Le gong va marquer le début du temps de silence. On garde le silence jusqu'au deuxième gong"

Marquer le temps de début avec un gong pour faire silence

2 - Guider verbalement la posture de l'élève sur une chaise :

- « Je trouve une position du corps où je suis bien. Je respecte le lieu. Je respecte les autres... Je garderai cette position tout le temps d'intériorité. »
- « Je me mets assis dos droit. Je pose mes mains sur mes cuisses. Je pose mes pieds bien à plat au sol. Je ferme les yeux »
- « Je respire doucement : je sens l'air entrer dans mes narines quand j'inspire. Je sens l'air sortir de ma bouche quand je souffle. Je le fais plusieurs fois. En soufflant, je vide ce qui est dans ma tête. »
- « Je garde les yeux fermés. Je sers mes mains puis je les relâche. Je lève les épaules puis je les relâche. Je tourne ma tête de droite à gauche. »
Ce temps est à garder quelques minutes (à adapter en fonction du groupe).
- « Pour sortir du temps d'intériorité : je baille, je m'étire, ... »

3 - Conclure le temps par le gong.

Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre un temps de verbalisation : les enfants évoquent ce qu'ils ont ressenti, et disent comment ils se sentent.

« A tour de rôle, pour ceux qui le souhaitent, dites comment vous avez vécu ce moment. »

SEANCE 2 : la vue



Objectif : A partir d'une image vivre un temps d'intériorité. L'enfant peut ensuite partager ses émotions et ce qu'a évoqué cette image pour lui.

Matériel :

- Image à trouver et à projeter ou à imprimer. Banque d'images libres de droit <https://www.pixabay.com> (mot clé : paix, intériorité, ...) Images du jeu Dixit, etc.
- Gong, triangle, clochette ... place à l'imagination !
- Imprimer les émoticônes ou projeter la roue/météo des émotions
- Si on le souhaite pour la conclusion, prévoir une parole de Marie-Eugénie ou de la Bible (en fonction du groupe concerné) à projeter ou imprimer.

Déroulement :

Temps d'intériorité

- 1 - Marquer le début de l'intériorité par un gong, triangle ...
- 2 - Je pose mon corps (voir séance 1).
- 3 - Voici une image, je la regarde en silence (pas les yeux fermés !)
- 4 - Je ferme les yeux. Toujours en silence, je repense à cette image. Elle m'évoque un lieu, un souvenir, un moment, une personne, ... je laisse ce souvenir remonter dans ma tête, je le laisse m'habiter.
- 5- Conclure le temps par le gong, le triangle ...

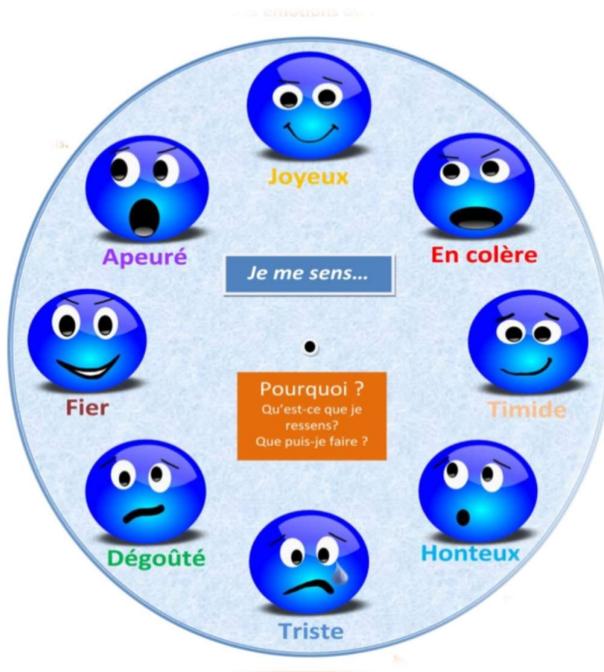
Verbalisation (facultative) :

- 6 - Nous avons vécu un temps d'intériorité. Chacun l'a vécu avec son corps, et peut être vous avez senti une émotion, un souvenir que vous avez envie de partager. Comment est-ce que j'ai vécu ce temps ? Qu'est-ce que ce que cela a fait en moi... ? Quelle émotion m'habite ? Quels adjectifs la qualifient ? (Choisir une des 2 « roue des émotions »)

- 7 - Voici une parole (de la Bible, ou de Marie-Eugénie ...), vous pouvez repartir avec cette parole.

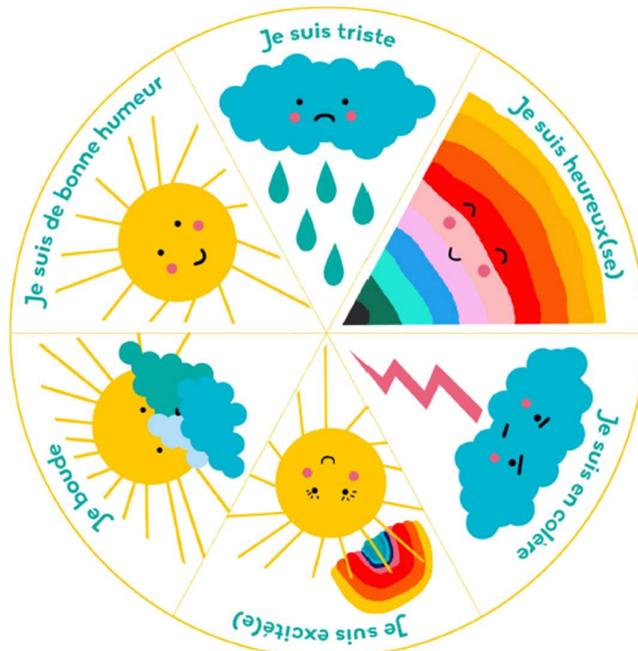
« N'aie pas peur, laisse-toi regarder par le Christ »
« Tu as posé ton regard sur moi et je t'aime » Isaïe 41, 10
« Jésus posa son regard sur lui et Il l'aima » Marc 10, 21

ROUES des émotions et vocabulaire des émotions :



Vocabulaire des émotions

Joie	Colère	Tristesse	Peur	Dégoût
<i>Les mots de vocabulaire sont inscrits depuis l'émotion la plus forte (cases en haut) à la plus diffuse (cases en bas)</i>				
Fou de joie	Fou de rage	Triste à en mourir	Mort de peur	Anéanti
Euphorique	Hors de moi	Désespéré	Terrorisé	Abattu
Jubilant	Furieux	Démoralisé	Epouvanté	Ecœuré
Heureux	Enervé	Malheureux	Effrayé	Dégouté
Joyeux	En colère	Triste	Apeuré	Blasé
Gai	Fâché	Morose	Inquiet	Lassé
Enjoué	Mécontent	Mélancolique	Intimidé	Déçu





SEANCE 3 : l'ouïe

Objectif : A partir d'une musique, vivre un temps d'intériorité. L'enfant peut ensuite partager ses émotions et ce qu'a évoqué cette musique en lui.

Matériel :

- Musique à trouver et à faire écouter

Idée : « chants de la nature » (ruissellement, clapotis, vague, orage, vent, animaux marins)

Exemple : Bruits d'animaux : <https://www.youtube.com/watch?v=A9SolCozCxo>
https://www.indrenature.net/index.php?option=com_content&view=article&id=363&Itemid=1070#chants-oiseaux

- Gong, triangle, clochette ... place à l'imagination !
- Imprimer les émoticônes ou projeter la roue/météo des émotions

Déroulement :

Temps d'intériorité

- 1 - Marquer le début de l'intériorité par un gong, triangle ...
- 2 - Je pose mon corps (voir séance 1).
- 3 - J'écoute la musique, en silence, les yeux fermés. Je la passe une deuxième fois. (selon le temps)
- 4 - Je ferme les yeux. Toujours en silence, je repense à cette musique. Elle m'évoque un lieu, un souvenir, un moment, une personne, ... je laisse ce souvenir remonter dans ma tête, je le laisse m'habiter.
- 5- Conclure le temps par le gong, le triangle ...

Verbalisation (facultative) :

6 - Nous avons vécu un temps d'intériorité. Chacun l'a vécu avec son corps, et peut être vous avez senti une émotion, un souvenir que vous avez envie de partager. Comment est-ce que j'ai vécu ce temps ? Qu'est-ce que ce que cela a fait en moi... ? Quelle émotion m'habite ? Quels adjectifs la qualifient ?

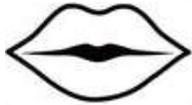
(Choisir une des 2 « roue des émotions »)

7 - Voici une parole (de la Bible, de Marie Eugénie...), vous pouvez repartir avec cette parole.

« Parle, Seigneur, ton serviteur écoute » (Sam 1, 3-9)

« Je me tourne vers toi, Seigneur, au matin, tu écoutes ma voix » (Psaume 5,4)

« Plus je vais, plus il ne se dit qu'un ou deux mots entre notre Seigneur et moi, mais ce sont des mots intimes. » Ste Marie-Eugénie



SEANCE 4 : le goût

Objectif : A partir d'un aliment vivre un temps d'intériorité les yeux fermés. L'enfant peut ensuite partager ses émotions et ce qu'a évoqué cet aliment pour lui.

Matériel :

- Aliment à préparer (chocolat amer, bonbon, fruit de saison à découper...)
- Gong, triangle, clochette ... place à l'imagination !
- Imprimer les émoticônes ou projeter la roue/météo des émotions

Déroulement :

Temps d'intériorité

- 1 - Marquer le début de l'intériorité par un gong, triangle ...
- 2 - Je pose mon corps (voir séance 1).
- 3 - Je vous donne cet aliment, on le mangera tous ensemble. Je ferme les yeux et je le garde le plus longtemps possible dans ma bouche.
- 4 - Je ferme les yeux. Toujours en silence, je découvre la texture, le goût, si cela fond dans la bouche, ... Cette dégustation m'évoque un lieu, un souvenir, un moment, une personne, ... je laisse ce souvenir remonter dans ma tête, je le laisse m'habiter.
- 5- Conclure le temps par le gong, le triangle ...

Verbalisation (facultative) :

6 - Nous avons vécu un temps d'intériorité. Chacun l'a vécu avec son corps, et peut être vous avez senti une émotion, un souvenir que vous avez envie de partager. Comment est-ce que j'ai vécu ce temps ? Qu'est-ce que ce que cela a fait en moi... ? Quelle émotion m'habite ? Quels adjectifs la qualifient ?
(Choisir une des 2 « roue des émotions »)

7 - Voici une parole (de la Bible, de Marie Eugénie...), vous pouvez repartir avec cette parole.

« Prenez et mangez-en tous ; ceci est mon corps » (Matthieu 26,26)

« Celui qui en avait ramassé beaucoup n'eut rien de trop ; celui qui en avait ramassé peu ne manqua de rien. Ainsi, chacun en avait recueilli autant qu'il pouvait en manger ». (Ex 16,18)

« Alors Jésus prit les pains et, après avoir rendu grâce, il les distribua aux convives ; il leur donna aussi du poisson, autant qu'ils en voulaient ». (Jean 6, 11)

« Il faut se présenter devant Dieu, comme un mendiant affamé qui demande du pain. » Ste Marie-Eugénie



SEANCE 5 : le toucher

Objectif : A partir d'un objet à toucher vivre un temps d'intériorité. L'enfant peut ensuite partager ses émotions et ce qu'a évoqué cet objet pour lui.

Matériel :

- Un objet par enfant, le même pour tous. Exemples à trouver éléments naturels (bois, cailloux, sable, terre, graines, marrons, herbe, céréales, riz, plume, coton ...).
- Gong, triangle, clochette ... place à l'imagination !
- Imprimer les émoticônes ou projeter la roue/météo des émotions

Déroulement :

Temps d'intériorité

- 1 - Marquer le début de l'intériorité par un gong, triangle ...
- 2 - Je pose mon corps (voir séance 1).
- 3 - Je vous donne un objet.
- 4 - Je ferme les yeux. Toujours en silence, je prends le temps de le toucher, je découvre la texture, la chaleur, la douceur, ... Ce contact m'évoque un lieu, un souvenir, un moment, une personne, ... je laisse ce souvenir remonter dans ma tête, je le laisse m'habiter.
- 5- Conclure le temps par le gong, le triangle ...

Verbalisation (facultative) :

6 - Nous avons vécu un temps d'intériorité. Chacun l'a vécu avec son corps, et peut être vous avez senti une émotion, un souvenir que vous avez envie de partager. Comment est-ce que j'ai vécu ce temps ? Qu'est-ce que ce que cela a fait en moi... ? Quelle émotion m'habite ? Quels adjectifs la qualifient ?

(Choisir une des 2 « roue des émotions »)

7 - Voici une parole (de la Bible, de Marie Eugénie...), vous pouvez repartir avec cette parole.

Il l'approcha de ma bouche et dit : « Ceci a touché tes lèvres, et maintenant ta faute est enlevée, ton péché est pardonné. » (Isaïe)

Si donc moi, le Seigneur et le Maître, je vous ai lavé les pieds, vous aussi, vous devez vous laver les pieds les uns aux autres. (Jean 13,14)

Mais, pour le fruit de l'arbre qui est au milieu du jardin, Dieu a dit : "Vous n'en mangerez pas, vous n'y toucherez pas, sinon vous mourrez." » (Genèse 3,03)

« Pour avancer de plus en plus, il faut mettre notre main dans la main de notre Seigneur ».

Sainte Marie-Eugénie

SEANCE 6 : l'odorat



Objectif : A partir d'une odeur vivre un temps d'intériorité. L'enfant peut ensuite partager ses émotions et ce qu'a évoqué cette odeur pour lui.

Matériel :

- Dehors : prévoir un circuit
- Intérieur : prévoir une senteur, la même pour tous, en quantité suffisante selon la taille du groupe (flacon, pot à odeurs, jeu sentosphère, café moulu, épices, fines herbes...)
- Gong, triangle, clochette ... place à l'imagination !
- Imprimer les émoticônes ou projeter la roue/météo des émotions

Déroulement :

Temps d'intériorité

- 1 - Marquer le début de l'intériorité par un gong, triangle ...
- 2 - Je pose mon corps (voir séance 1).
- 3 - Je passe parmi vous pour vous laisser sentir une odeur.
- 4 - Je ferme les yeux. Toujours en silence, je prends le temps de sentir. Je découvre un parfum, une odeur. Je l'apprécie ou je ne l'aime pas. Cette odeur m'évoque un lieu, un souvenir, un moment, une personne, ... je laisse ce souvenir remonter dans ma tête, je le laisse m'habiter.
- 5- Conclure le temps par le gong, le triangle ...

Verbalisation (facultative) :

- 6 - Nous avons vécu un temps d'intériorité. Chacun l'a vécu avec son corps, et peut être vous avez senti une émotion, un souvenir que vous avez envie de partager. Comment est-ce que j'ai vécu ce temps ? Qu'est-ce que ce que cela a fait en moi... ? Quelle émotion m'habite ? Quels adjectifs la qualifient ? (Choisir une des 2 « roue des émotions »)

- 7 - Voici une parole (de la Bible, de Marie Eugénie...), vous pouvez repartir avec cette parole.

Délice, l'odeur de tes parfums ; ton nom, un parfum qui s'épanche : ainsi t'aiment les jeunes filles ! (Cantique 3)

Que ma prière soit comme l'encens qui monte vers toi ! (Ps 141,2)

Nous sommes pour Dieu la bonne odeur du Christ. (2 Corinthiens 2, 15)

Paroles à imprimer (si on le souhaite) :

Pour la vue :

« N'aie pas peur, laisse-toi regarder par le Christ »

« Tu as posé ton regard sur moi et je t'aime » Isaïe 41, 10

« Jésus posa son regard sur lui et Il l'aima » Marc 10, 21

Pour l'ouïe :

« Parle, Seigneur, ton serviteur écoute » (Sam 1, 3-9)

« Je me tourne vers toi, Seigneur, au matin, tu écoutes ma voix » (Psaume 5,4)

« Plus je vais, plus il ne se dit qu'un ou deux mots entre notre Seigneur et moi, mais ce sont des mots intimes. » Ste Marie-Eugénie

Pour le goût :

« Prenez et mangez-en tous ; ceci est mon corps » (Matthieu 26,26)

« Celui qui en avait ramassé beaucoup n'eut rien de trop ; celui qui en avait ramassé peu ne manqua de rien. Ainsi, chacun en avait recueilli autant qu'il pouvait en manger ». (Ex 16,18)

« Alors Jésus prit les pains et, après avoir rendu grâce, il les distribua aux convives ; il leur donna aussi du poisson, autant qu'ils en voulaient ». (Jean 6, 11)

« Il faut se présenter devant Dieu, comme un mendiant affamé qui demande du pain. » Ste Marie-Eugénie

Pour le toucher :

Il l'approcha de ma bouche et dit : « Ceci a touché tes lèvres, et maintenant ta faute est enlevée, ton péché est pardonné. » (Isaïe)

Si donc moi, le Seigneur et le Maître, je vous ai lavé les pieds, vous aussi, vous devez vous laver les pieds les uns aux autres. (Jean 13,14)

Mais, pour le fruit de l'arbre qui est au milieu du jardin, Dieu a dit : "Vous n'en mangerez pas, vous n'y toucherez pas, sinon vous mourrez." » (Genèse 3,03)

« Pour avancer de plus en plus, il faut mettre notre main dans la main de notre Seigneur ». Sainte Marie-Eugénie

Pour l'odorat :

Délice, l'odeur de tes parfums ; ton nom, un parfum qui s'épanche : ainsi t'aiment les jeunes filles ! (Cantique 3)

Que ma prière soit comme l'encens qui monte vers toi ! (Ps 141,2)

Nous sommes pour Dieu la bonne odeur du Christ. (2 Corinthiens 2, 15)