

#### 4) Le déroulement avec les étapes

**Préparation** : créer un climat de prière qui soit agréable, c'est une rencontre avec soi-même et avec Dieu. Avoir une image qui aide à se mettre en présence de Dieu, éventuellement une bougie, de la musique de fond, un chant pour commencer, veiller à la position du corps, pour les petits mettre la main sur le cœur, au moins à quelques moments précis. Fermer les yeux, respirer profondément, être bien assis.

Présence de Dieu : signe de croix et prendre conscience intérieurement que Dieu est là. Pour les non-croyants, dire qu'il s'agit d'un moment pour une introspection et imaginer le regard de qq qu'ils aiment bien.

Demande de grâce : on en demande 3 mais qui sont introduites progressivement : savoir dire merci, savoir discerner (à partir de 8-9 ans), savoir prendre les bonnes décisions (12-14 ans).

1) **Faire mémoire avec gratitude** : se souvenir, processus de plus en plus autonome avec l'âge mais pour les petits la personne qui guide l'exercice rappelle les événements communs pour qu'ils se souviennent en imaginant. Optique donnée à partir de 9 ans : lire la vie comme si Jésus était présent à chaque instant, introduction aussi des concepts de consolation/désolation et dans le secondaire des concepts de « bon esprit » et « mauvais esprit ».

Valoriser ce qui a été vécu, condition pour pouvoir remercier vraiment du fond du cœur et non pour être bien élevé (voir ES 234). Correspond et répond au regard de Dieu empli de bonté et de joie. Il s'agit de regarder en profondeur pour percevoir l'aspect miraculeux de la réalité imprégnée de sens, de l'amour gratuit du Créateur. Défi de revenir à une sorte d'émerveillement face aux merveilles de Dieu

Rendre grâces : surgira naturellement si ce qui a été vécu a été valorisé positivement. Prière intérieure personnelle qui se transforme en louange à Dieu. Pour les plus petits, le guide la dit à voix haute et les petits répètent. Pour les plus grands, chacun la fait. Expliquer le sens pour que cela ne devienne pas un formalisme vide. Fin de l'exercice jusqu'à la fin du primaire.

2) **Demander pardon** (à partir du début du secondaire soit environ 11-12 ans). Identifier ce qui n'a pas été très bon et se révèle être du « mauvais esprit » et demander pardon en faisant appel à la miséricorde de Dieu qui pardonne toujours. Ainsi que le souligne Leonardo, il est sain de prendre conscience de notre responsabilité quand nous introduisons le mal dans le monde à cause de nos mauvaises actions mais ne pas se centrer sur ça, sur l'aspect péché-erreurs mais plutôt sur l'action de grâce. Ce qui doit affleurer c'est l'action du mal sur la toile de fond de la bonté de Dieu.

#### 3) Prendre des décisions

Faire une relecture de sa vie a pour objectif de reconnaître l'action de Dieu mais aussi de comprendre quel chemin emprunter. Quand on se souvient et observe qu'on s'est senti bien en faisant quelque chose, on prend la décision de continuer sur ce chemin car on sent qu'il y a là une consolation et un encouragement de Dieu à persévérer en ce sens. Mais quand on sent que quelque chose n'a pas fonctionné ou n'a pas fait de bien à autrui, on prend la décision personnelle de changer. Il s'agit d'une réponse libre à ce à quoi le Créateur nous invite. La personne qui guide encourage donc chaque étudiant à bien percevoir ce vers quoi Dieu l'oriente. Cela est proposé à partir du secondaire face au vertige d'une autonomie croissante et d'une entrée prochaine dans la vie d'adulte.

**Bien conclure** : en fonction de l'âge, par un baiser lancé à Jésus, par le Notre Père.

**Observations** : il peut être intéressant de partager l'exercice à voix haute car la connaissance du groupe est toujours supérieure à celle d'un individu. Il est bon aussi de mettre des mots sur des émotions, apprendre à les exprimer. Pas de jugement du guide mais encouragement. Evidemment, cette pratique a d'autant plus de sens qu'elle s'intègre dans un chemin de foi ancré sur la Parole de Dieu car alors Jésus peut servir de référence, notamment en recourant à certaines paraboles (bon samaritain, fils prodigue, brebis égarée, grain de moutarde, semeur etc.).