

Pour les ados (14-15 ans)

SE METTRE EN PRÉSENCE DE DIEU

Je ferme les yeux et fais le signe de croix. Je respire en profondeur. Je cherche à faire silence dans tout mon corps. J'imagine que je suis avec Jésus, j'imagine son regard d'amour posé sur moi.

DEMANDE

Préparer le moment de la demande de grâce comme un moment de prière. On peut inciter le groupe à réfléchir sur les raisons pour lesquelles il est bon de savoir dire merci, de vivre en conscience et de savoir prendre des décisions personnelles. Les premières fois, la personne qui guide prononce cette demande phrase par phrase et les jeunes répètent jusqu'à ce qu'ils la connaissent par cœur et puissent la formuler par eux-mêmes en silence.

Seigneur, donne-moi la grâce d'avoir un cœur empli de gratitude, de savoir discerner et prendre de bonnes décisions.

FAIRE MÉMOIRE POUR DIRE MERCI

Se souvenir en discernant

Nous allons nous souvenir de ce que nous avons fait aujourd'hui... les lieux que j'ai fréquentés entre le moment où je me suis levé(e) ce matin et maintenant, en me souvenant des personnes rencontrées, des situations, de ce que j'ai fait, et de ce que j'ai éprouvé, consolation, désolation¹... je me repasse le film de ma vie d'aujourd'hui et à chaque instant j'essaie de prendre conscience de la manière dont Jésus a été présent à mes côtés, m'a accompagné en ami.

Après m'être souvenu(e) de tout cela, en contemplant Jésus qui est l'ami de tous, j'essaie d'identifier les moments où j'ai été ouvert aux autres, où je leur ai accordé de l'attention, de l'importance davantage qu'aux choses matérielles, qu'aux apparences, c'est-à-dire ces moments où j'ai été guidé par le « bon esprit »... puis j'essaie d'identifier mes fermetures, ces moments où j'ai été indifférent, égoïste, mesquin, guidé par le « mauvais esprit ».

Je peux me demander en quoi j'ai ressemblé à Jésus, comment il aurait agi lui. Est-ce que je sens qu'il m'invite à lui ressembler un peu plus ? Comment pourrais-je lui ressembler un peu plus.

Valoriser.

Réfléchir à la valeur de ce que j'ai vécu : en quoi est-ce que cela a de la valeur ? Quel sens cela a-t-il pour ma vie ? Pour quelles choses en particulier j'aimerais dire merci ?

Dire merci

En silence, dis merci à Jésus avec tes propres mots pour tout ce que tu as vécu et qui a de la valeur.

¹ Si les personnes ne sont pas familières de ces concepts, on peut soit prendre le temps de les expliquer en amont, soit les remplacer par les autres binômes déjà évoqués précédemment.

DEMANDER PARDON

Après avoir pris conscience de la valeur des dons de Dieu, il est probable que dans mon cœur je ressente que certaines choses n'ont pas été très opportunes, peut-être que j'ai blessé quelqu'un, que j'ai été égoïste, que je me suis laissé guider par le « mauvais esprit », par mes impulsions.

Je considère tous ces moments comme une occasion de grandir et je demande à Dieu sa miséricorde car il pardonne toujours. Je lui dis que je veux lui ressembler un peu plus chaque jour et grandir intérieurement.

JE PRENDS UNE DÉCISION

À partir de tout ce que j'ai vécu et évalué je me demande à quoi Jésus m'invite aujourd'hui ? Comment aimerait-il que je vive à partir de ce moment ? Je le dis à Jésus dans le secret de mon cœur.

On termine par le Notre Père et le signe de la croix.