

Pour les ados (16-17 ans)

SE METTRE EN PRÉSENCE DE DIEU

Je me calme. Je respire et cherche à faire le silence en moi. Je me présente librement à Jésus. Je fais le signe de la croix.,

DEMANDE

Encourager les jeunes à ce moment de prière en échangeant autour du sens de la demande. Les aider à prendre conscience de l'intérêt de demander ces grâces tout au long de leur vie, comme un don de sagesse.

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

Je me souviens de tout de ce que j'ai fait depuis ce matin (possibilité aussi de méditer sur un autre thème, par exemple toutes mes interactions réelles ou virtuelles sur les réseaux sociaux... ou se focaliser sur mes actions). Quels souvenirs me viennent ? Comment Jésus a-t-il marché à mes côtés à chaque instant ? Je me souviens et je peux le noter.

On peut aussi proposer l'une ou l'autre consigne :

_ j'essaie d'identifier les situations qui m'ont consolé(e) et celles qui m'ont désolé(e)¹, celles qui m'ont apporté de la paix ou au contraire du stress.

_ dans quelle direction m'a conduit(e) le « bon esprit » ? Et le « mauvais esprit » ?

_ j'essaie d'identifier les sentiments de gratitude ou au contraire de plainte, de mauvaise humeur que j'ai pu éprouvés.

_ de quelle sorte sont les motions intérieures les plus fortes ? Où me conduisent-elles ?

_ je peux m'arrêter sur ce que j'ai vécu de plus important et identifier les difficultés, d'où me viennent-elles ?

_ qu'est-ce que je sens que je suis en train d'apprendre pour ma vie ?

_ quel titre pourrais-je donner à ce moment ?

Encourager à rendre grâce : je rends grâce pour tout ce que j'ai vécu, pour ce que Dieu m'a montré, enseigné, encouragé à faire.

DEMANDER PARDON

Est-ce qu'il y a quelque chose de ce moment dont je viens de me souvenir pour lequel j'aimerais demander pardon ou me pardonner à moi-même ou pour lequel j'attends qu'on me demande pardon ?

JE PRENDS UNE DÉCISION

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.

En quoi ce que je perçois de la présence de Dieu en ce jour est en phase avec ce dont je rêve pour ma vie et pour celle de mes proches ? Quel chemin dois-je encore emprunter pour marcher selon le rêve de Dieu pour moi, pour nous ?

Avec mes propres mots, je fais part au Seigneur des décisions que je souhaite prendre.

On termine par le Notre Père (ou le « prends Seigneur et reçois », la prière d'abandon de St Ignace) et le signe de la croix.