

## Pour les enfants (10-13 ans)

### SE METTRE EN PRÉSENCE DE DIEU

Je fais le signe de croix (lentement, en sentant que je salue Jésus). J'imagine que Jésus est devant moi... il me regarde, me connaît, connaît mon nom et tout ce qu'il y a dans mon cœur. Je sens son regard posé sur moi, je sens qu'il m'aime. Je prends un petit instant pour sentir son amour pour moi.

### DEMANDE

La personne qui guide explique la raison pour laquelle on demande de savoir dire merci en toute occasion... si tu offres quelque chose à quelqu'un, c'est avec l'espoir que ce cadeau lui plaise, qu'il l'utilise et soit en mesure de te dire « merci » du fond du cœur. Et comme c'est Dieu qui nous donne toutes les bonnes choses, nous allons penser à tout ce qu'il nous a donné en ce jour et demander la grâce d'être emplis de gratitude à son égard. Nous allons aussi lui demander la grâce de « savoir discerner » pour prendre conscience des émotions et des sentiments que nous avons éprouvés aujourd'hui. C'est comme mettre des mots sur ce qui se passe en nous.

Le guide peut faire répéter aux enfants 3 fois cette demande (et une fois habitués ils pourront la formuler seuls) :

Seigneur, donne-moi la grâce de savoir dire merci en toute occasion, d'avoir un cœur rempli de gratitude et de savoir discerner.

### FAIRE MÉMOIRE POUR DIRE MERCI

#### Se souvenir

La personne qui guide invite les enfants à se souvenir de ce qu'ils ont fait au cours de la journée ou demi-journée en posant pour chaque moment les questions suivantes : où ai-je été ? Avec qui ? Que s'est-il passé ? Qu'est-ce que j'ai dit ou qu'est-ce qu'on m'a dit ? Qu'est-ce que j'ai éprouvé ? (au sujet des émotions, sentiments, on peut travailler sur des binômes en en proposant quelques uns à chaque fois : tristesse/joie ; courage, envie/découragement, apathie ; force/faiblesse ; clarté/ confusion ; sécurité/insécurité ; paix/préoccupation : profondeur/superficialité ; détachement, sobriété/ matérialisme ; sérénité/angoisse ; chaleur/froideur ; quiétude/inquiétude ; espoir/désespoir ; confiance/peur et doute ; enthousiasme/ennui ; concentration/dispersion ; douceur/amertume ; intérêt/indifférence.

Après chaque question, le guide laisse un moment de silence pour que les enfants puissent faire cet exercice intérieur de se souvenir. Par exemple :

Quand je me suis levé(e) ce matin, où ai-je été ?... Avec qui ?... Qu'est-ce que j'ai fait ? Qu'est-ce que j'ai dit ou qu'est-ce qu'on m'a dit ? Comment me suis-je senti(e) ? J'essaie d'imaginer comment Jésus a été présent à ce moment avec moi...

Quand je suis arrivé(e) au collège, avec qui j'ai été ?... Qu'est-ce que j'ai fait ? Qu'est-ce que j'ai dit ou qu'est-ce qu'on m'a dit ? Qu'est-ce que j'ai ressenti (joie, tristesse, ennui, enthousiasme?) ? Est-ce que j'ai éprouvé de l'amour pour les autres ? L'envie d'aider ? J'essaie d'imaginer comment Jésus a été présent à ce moment avec moi...

À la 1ère heure de cours....

Reprendre ainsi ce qui a été vécu entre le moment de se lever et celui de faire l'exercice.

Maintenant j'essaie d'identifier à quels moments je me suis senti(e) le plus proche de Jésus et des autres et à quels moments je m'en suis senti(e) le plus éloigné(e), je me suis replié(e) sur moi-même et senti(e) égoïste.

### **Valoriser.**

Réfléchir à la valeur de chaque chose. Ce que j'ai vécu à tel instant, en quoi est-ce que cela a de la valeur ? Qu'est-ce que cela peut me montrer, m'enseigner ? Pour quelle chose en particulier dois-je éprouver de la gratitude ?

### **Dire merci**

Il est important d'encourager à dire merci à Jésus pour ce qui leur a été donné de vivre aujourd'hui, pour ce qui s'est passé, pour les personnes avec qui ils ont été... pour tout ce qui nous rapproche de Jésus et des autres.

On peut suggérer à chaque enfant qu'avec ses propres mots il dise merci à Jésus pour chaque moment vécu, pour chaque personne rencontrée et parce qu'à chaque instant Jésus a été présent. Remercier aussi pour tout ce qui aide à se rapprocher des autres.  
« Cher Jésus, je te remercie pour... »

On peut terminer par un chant et/ou par le Notre Père.