# Je suis moi – je suis voulu·e de Dieu

Déroulement détaillé de la leçon

**Livia Zwahlen-Hug**

*Responsable de la catéchèse de la paroisse de Guthirt, à Ostermundigen, formatrice en Analyse Transactionnelle (PTSTA-E)*

**Moni Egger**

*Théologienne, chargée de cours en didactique biblique au Religionspädagogisches Institut de Lucerne*

|  |
| --- |
| **Niveau scolaire : cycle 1****Temps nécessaire : 45 minutes ; des exercices supplémentaires sont disponibles en ligne****Particularités : accent sur la spiritualité, renforcement de la confiance et de la connaissance de soi****Détails et annexes : voir-et-agir.ch/animer** |

**Les enfants font actuellement face à de nombreux défis. Ils entendent parler très tôt des changements climatiques et de l’injustice dans le monde, et perçoivent de manière intuitive l’ambiance sociale générale. Un fardeau difficile à porter, comme le montre la forte hausse du nombre d’enfants et de jeunes bénéficiant d’un suivi psychiatrique. Dans ce contexte de tensions, l’enseignement religieux et le catéchisme peuvent jouer un rôle clé. La foi en l’amour de Dieu envers le monde et envers chaque être humain nous rend plus fort·e·s et nous enlève un poids. Fondée sur le message clé « Tu es voulu·e de Dieu. Ici, tu peux être toi-même », l’animation proposée revient aux bases de l’enseignement. À partir de là, il est possible de développer une activité qui permette aux enfants de faire l’expérience de leur force, en classe et ailleurs.**

**Pour la Campagne œcuménique 2024, nous avons créé une animation et nous proposons également une série d’activités et d’exercices qui peuvent être réalisés tout au long de l’année. Nombre d’entre eux conviennent également aux enfants du cycle 2, voire aux adolescent·e·s.**

**Étape 1 – Chanson d’introduction** (5’ environ selon la taille du groupe)

Accueil

Chant

Il est tout à fait possible d’intégrer à cette étape les rituels habituels de la classe.

**Étape 2 – Temps calme et jeu créatif** (15’ environ selon la taille du groupe)

Les enfants s’allongent sur le dos de manière espacée. Des coussins peuvent les aider à être plus confortables. Les enfants qui le souhaitent peuvent fermer les yeux. L’enseignant·e leur demande de bien se concentrer sur leur ressenti et ne pas parler pendant l’exercice. Ils doivent répondre dans leur tête aux questions posées.

Une fois les enfants immobiles, l’enseignant·e leur lit le psaume 139 dans un langage accessible. Pour le texte, voir par exemple l’annexe 1. Ce psaume souligne que : Dieu m’a voulu·e comme je suis. Je suis bien comme je suis. J’ai ici ma place et je suis la ou le bienvenu·e, tel·le que je suis, ici, allongé·e sur le sol.

Introduction pour le temps calme

1. *Variante courte*

Les enfants respirent calmement. L’enseignant·e fait p. ex. résonner un bol chantant ou diffuse une musique méditative. Pendant ce temps, les enfants concentrent leur attention sur chaque partie de leur corps, des pieds à la tête, et sur leurs sensations (fatigue, torpeur, tensions...). L’enseignant·e peut les guider oralement ou simplement murmurer des indications (p. ex. pieds, jambes, ventre,

etc.) si la classe est habituée à ce genre d’exercice. Une fois que la musique s’est tue, les enfants se redressent en position assise.

1. *Variante longue*

Les enfants respirent calmement, les mains posées sur le ventre et sentent celui-ci se gonfler et se dégonfler.

- Concentrez-vous sur vos pieds, la sensation de vos pieds sur le sol. Sont-ils fatigués ? Ont-ils déjà beaucoup marché, aujourd’hui ?

- Bas des jambes, genoux : Eux aussi, ils ont déjà beaucoup travaillé, aujourd’hui. Comment se sentent-ils ?

- Jambes dans leur ensemble : Vos jambes sont-elles courtes ou longues ? Elles sont fortes, elles vous portent toute la journée. Remerciez-les-en.

- Fesses, bassin, ventre : Ce sont des parties importantes de votre corps. Elles vous permettent de vous asseoir, elles abritent des organes essentiels et sont à la fois pivot et point d’ancrage.

- Cage thoracique : Posez vos mains sur vos côtes : les sentez-vous s’élargir, sentez-vous cette protection autour de vos poumons, de mon cœur ? Sentez-vous votre colonne vertébrale, qui vous porte et vous maintient droit·e ?

- Cou et tête : Siège de vos pensées, c’est aussi là que se trouvent votre bouche et vos yeux, qui vous relient au monde et aux autres.

- Sentez-vous aussi un lien avec Dieu ? Ils vous a voulu·e·s tel·le·s que vous êtes, allongé·e·s sur le sol.

- Concentrez-vous à nouveau sur vos mains, sur votre respiration au niveau de votre ventre. Puis, ouvrez les yeux et asseyez-vous lentement.

*Indication : pour cette activité, les enfants qui ont intégré qu’elles ou ils ne sont « pas adpaté·e·s » en raison d’un quelconque handicap auront besoin d’être accompagné·e·s durant cet exercice. L’enseignant·e peut par exemple les aider à :*

* *choisir leur place : les enfants agités ou distraits peuvent par exemple se mettre à proximité de l’enseignant·e et suffisamment loin des autres enfants, des meubles ou des plantes. Les enfants en situation de handicap physique peuvent chercher une position assise ou allongée agréable pour elles ou pour eux.*
* *trouver le calme : l’enfant a-t-elle ou il besoin de tenir dans ses mains un objet à triturer ? Il peut s’agir par exemple d’un morceau de tissu.*
* *rester calmes : avant l’exercice (voire avant le cours), décider avec l’enfant comment l’enseignant·e peut l’aider : en la ou le regardant ou en faisant un geste comme effleurer le dos de sa main.*

*De manière générale, des paroles de réconfort telles que « tu es la ou le bienvenu·e », « quelle joie de t’avoir parmi nous » ou « tu es bien tel·le que tu es » sont une autorisation puissante et fondamentale pour les enfants (et pour les personnes de tout âge). Si l’enfant à l’habitude qu’on lui dise qu’elle ou il n’est pas à sa place ou dérange pour ce qu’elle ou il est , il faudra du temps pour que ces paroles de réconfort soient entendues. Dans ce cas, il est intéressant de répéter ces paroles avant et après la leçon décrite ici et de faire confiance à l’enfant.*

* *L’annexe 2 contient des suggestions en la matière.*

L’enseignant·e lit une nouvelle fois le psaume et explique qu’il s’agit d’un psaume (ou poème) tiré de la Bible. Puis, chaque enfant forme son espace avec le matériel fourni.

*Indication : à ce stade, il convient d’expliquer aux enfants qui n’ont jamais fait ces jeux créatifs avec des objets ce qu’elles et ils doivent faire. Comment utiliser le matériel, comment faire pour que chaque enfant ait du matériel à disposition ? (voir pour ce jeu créatif avec des formes et des objets l’annexe 3) Mais aussi : Comment dois-je me comporter vis-à-vis du travail de ma copine ? Ai-je le droit de modifier ce qu’elle a fait ou de lui prendre des formes ou des objets ? Comment puis-je me déplacer dans la pièce pendant l’activité ?*

Chaque enfant crée un espace qui symbolise le fait qu’elle ou il est voulu exactement comme elle ou il est et a sa place ici et dans le monde. Il est possible de relire le psaume durant l’activité, autant de fois que l’enseignant·e le juge nécessaire. L’enseignant·e peut aussi diffuser une musique douce pendant cette étape. À la fin de la musique ou à un signal précis, chaque enfant s’assoit à côté ou derrière la forme créée.

Pour finir, l’enseignant·e lit le psaume une dernière fois. En fonction de l’émotion ressentie par les enfants ou si une phrase correspond à l’image formée, elles ou ils peuvent poser une main sur leur cœur.

**Étape 3 – Lien entre les formes** (5’)

L’enseignant·e allume la bougie placée au milieu et distribue aux enfants des ficelles dorées ou jaunes. Chaque enfant peut ainsi relier sa forme au centre pour se connecter à Dieu et aux autres. Puis, chacun·e sort doucement du cercle et observe les formes des autres.

**Étape 4 – « Provision » biblique** (10’)

Discussion : Parfois, j’ai l’impression de ne pas être à ma place, de ne pas être comme il faudrait, de ne pas être voulu·e. Quand cela m’arrive-t-il ? Qu’est-ce que je fais quand cela m’arrive ? Les enfants partagent un moment d’échange.

Dieu m’a voulu·e exactement comme je suis. Dans le psaume lu en début de leçon, il est dit :

« Tu me connais, Seigneur, tu m’as créé·e, tu as fait de moi une créature merveilleuse. »

L’enseignant·e et les enfants prononcent plusieurs fois cette phrase les un·e·s après les autres. Quels mouvements peuvent être associés à cet exercice ? Où est-ce que je ressens une sensation agréable dans mon corps ? Les enfants peuvent également réfléchir à la partie du corps qui va le mieux avec ce verset et masser cette partie de leur corps en répétant plusieurs fois le verset.

*Autre possibilité si davantage de temps disponible :*

*Variante 1 : chaque enfant représente un verset de la Bible et l’emporte comme « provision » en cas de besoin. Elle ou il choisit une phrase du psaume 139 ou de la « boîte de provisions bibliques » particulièrement adaptée au moment (→ voir annexe 1). L’enfant écrit cette phrase sur un beau papier ou décore une copie de la phrase avec ses couleurs préférées. Il est possible de continuer à travailler avec cette phrase lors des leçons ultérieures, de sorte qu'elle devienne peu à peu une provision personnelle, une ressource pour l'enfant.*

*Variante 2 : Imprimer en gros les versets de la « provision biblique ». Les enfants peuvent recopier les versets et les décorer, les relier avec une ficelle et les emporter à la maison.*

*Autre possibilité pour les classes ou les enfants très dynamiques, qui ont besoin de bouger : faire des gestes pendant la lecture du psaume ou inventer une séquence de mouvements pour le verset choisi et s’entraîner à la réaliser.*

**Étape 5 – Bénédiction de fin** (10’)

Tout le monde se lève et observe la belle image créée, qui symbolise à la fois l’appartenance et l’unicité de chacun·e. L’enseignant·e demande ensuite aux enfants d’intérioriser leurs dessins (chaque enfant « amène » son dessin jusqu’à son cœur et l’intériorise). Puis, chaque enfant regarde à nouveau attentivement son dessin, avant de ranger les formes et les objets qu’elle ou il a utilisés. Lors du rangement, les enfants répètent intérieurement leur « provision » biblique.

*Autre possibilité si davantage de temps disponible :*

*les enfants apportent leur provision biblique ou leur psaume chorégraphié. Celles et ceux qui ont travaillé avec les mouvements présentent aux autres leur idée et les font participer. Les autres leur présentent leur provision biblique et leurs décorations.*

L’enseignant·e allume une bougie chauffe-plats pour chaque enfant autour de la grande bougie au centre. Ce faisant, elle ou il prononce à voix haute le nom de chaque enfant. Chaque enfant prend un photophore avec une bougie chauffe-plats et se place au centre. Ce mouvement peut être accompagné d’une bénédiction, d’une courte prière d’action de grâce ou de la parole d’encouragement « Prénom de l’enfant, Dieu a fait de toi une créature merveilleuse et Dieu te bénit ».

*Autre possibilité si davantage de temps disponible :*

*chaque enfant allume une bougie et l’offre à un·e autre enfant. Ce dernier allume à son tour une bougie pour l’offrir, et ainsi de suite jusqu’à ce que tout le monde ait une bougie.*

Pour conclure, l’enseignant·e lit encore une fois le psaume 139. Les enfants déposent leurs photophores près de la grande bougie et se disent au revoir.

Indication : Des suggestions pour poursuivre le travail avec les paroles d’encouragement ou l’expérience de son propre impact sont disponibles dans → l’annexe 2.