



## Mt 6, 5-15

Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.

Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés.

Ne les imitez donc pas, car votre Père sait de quoi vous avez besoin, avant même que vous l'ayez demandé.

## Mt 6, 5-15

Vous donc, priez ainsi : Notre Père, qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié,  
que ton règne vienne, que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.

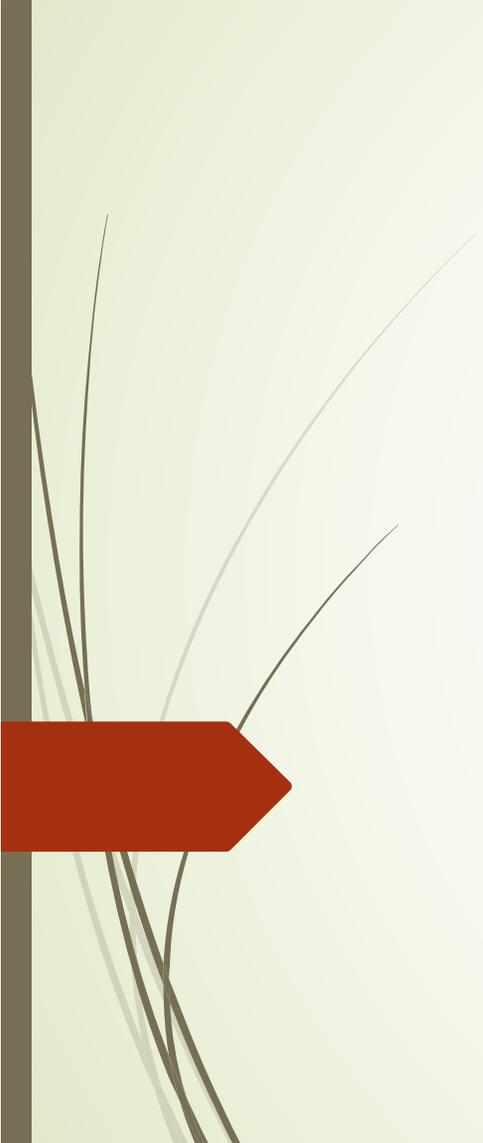
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.

Remets-nous nos dettes, comme nous-mêmes nous remettons leurs dettes à nos débiteurs.

Et ne nous laisse pas entrer en tentation, mais délivre-nous du Mal.

Car, si vous pardonnez aux hommes leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera aussi.

Mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père non plus ne pardonnera pas vos fautes.



# La prière



## Objectif:

Approfondir le sens de **la prière chrétienne**, parcourir quelques formes de prières et découvrir le **sens** que peut prendre la prière dans la **vie humaine et chrétienne**.

### Pertinence :

- Le jeune fait des expériences spirituelles et s'y perd
- Placer la prière chrétienne comme point de repère.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

**Quelle est votre expérience personnelle de la prière ?**

Partagez librement...

**À la lumière de l'Évangile proposé dans cette catéchèse, qu'est-ce que nous pouvons dire la prière ?**



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Quelques formes de prière :**

1. Bénédiction
2. Adoration. ...
3. Demande – Supplication. ...
4. Intercession. ...
5. Action de Grâces. ...
6. Louange.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Bénédiction :**

Forme de prière, souvent réalisée par un prêtre, qui rend grâce et demande au Seigneur de venir sanctifier un moment ou une action particulière ou d'accompagner une personne, une assemblée...

Une bénédiction peut se faire par **le geste** (imposition des mains, signe de croix, eau bénite ...) et par **la parole**, avec une prière particulière selon les circonstances.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Adoration :**

***“attitude de respect et d’amour du chrétien priant Dieu comme le Dieu Unique, Celui de qui tout dépend.”*** L’acte d’adoration est donc avant tout un mouvement naturel de l’homme vers son Créateur et vers son Sauveur.

Il existe différentes façons de pratiquer l’adoration : par la louange, l’adoration eucharistique, à la messe - durant la consécration - ou lors de temps spécifique.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Demande - supplication :**

Quels que soient nos soucis, nos désirs, nous pouvons nous en ouvrir au Seigneur, les lui confier dans la prière.

Il ne s'agit bien-sûr pas de "**réclamer**", de faire un **chantage** ou de "**tester**" Dieu.

La prière de demande se fait dans un esprit d'**humilité**, de **sincérité** et d'**abandon**.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Intercession:**

une prière que l'on fait pour quelqu'un d'autre. S'il est important de confier nos demandes à Dieu, il l'est également de prier pour notre prochain.

Car nos prières sont puissantes et permettent d'obtenir des grâces à ceux qui en ont besoin mais aussi parce que prier pour les autres nous permet de nous décentrer de nous-mêmes et de ressentir la communion à laquelle nous sommes appelés.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Demande - supplication :**

Quels que soient nos soucis, nos désirs, nous pouvons nous en ouvrir au Seigneur, les lui confier dans la prière.

Il ne s'agit bien-sûr pas de "**réclamer**", de faire un **chantage** ou de "**tester**" Dieu.

La prière de demande se fait dans un esprit d'**humilité**, de **sincérité** et d'**abandon**.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Louange:**

C'est la forme de prière qui reconnaît le plus immédiatement que Dieu est Dieu. Elle est totalement désintéressée : elle chante Dieu pour lui-même et lui rend gloire parce qu'il est.

Le mot "**louange**" vient du latin "**laus**", qui signifie "**éloge**". Louer c'est donc l'action de reconnaître les qualités et les mérites d'une personne. Pour nous chrétiens, la prière de louange est essentielle car c'est par elle que nous reconnaissons la grandeur et l'infinie bonté de Dieu, "Car tout est de lui, et par lui, et pour lui."



## La prière (Mc 6, 5-15) :

**Quelle est votre expérience de la prière en famille ?**

Partagez librement...

**Quels défis rencontrez-vous pour prier en famille ?**

Partagez librement...



## La prière (Mc 6, 5-15) :

# Notre Père

Prière chrétienne par excellence...

**Adoration, louange, bénédiction, demande,  
intercession...**



La prière (Mc 6, 5-15) :



# La méditation chrétienne



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **La méditation chrétienne : qu'est-ce ?**

\*C'est une manière d'être présent à Dieu et d'entrer dans la prière du cœur.

\*Apprendre à prier, c'est beaucoup plus que de mémoriser des prières par répétition, et/ou apprendre la théorie, la doctrine de la prière.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **La méditation chrétienne : qu'est-ce ?**

\*La méditation chrétienne nous aide à entrer dans l'expérience de la prière elle-même et nous rend capables de nous centrer complètement sur Dieu pendant que nous prions.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **La méditation chrétienne : qu'est-ce ?**

\*La méditation chrétienne ne remplace pas le cours d'enseignement religieux ou d'autres formes de prière.

C'est UNE forme de prière parmi d'autres. Il s'agit d'une discipline qui demande de la pratique, de la concentration et de l'engagement.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### La méditation chrétienne : qu'est-ce ?

Elle est différente de **la présence à soi** qui est aussi une forme de méditation.

La présence à soi est une pratique méditative qui prend son origine dans le **bouddhisme**; elle est connue mondialement comme une méthode particulière pour mieux contrôler ses émotions, s'autoréguler et être plus conscients de ses pensées au moment présent.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **La méditation chrétienne : fruits et bienfaits**

- Les recherches démontrent sans équivoque que 80–90 % des enfants ont fait l'expérience de la présence de Dieu. Cela confirme que les enfants sont capables de contemplation et de faire l'expérience de Dieu tout simplement.
- Les enfants peuvent méditer et aiment méditer ! La méditation approfondit leur relation personnelle avec Dieu. Elle permet des conversations profondes qui rapprochent les enfants de Dieu.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **La méditation chrétienne : fruits et bienfaits**

- Nous sommes bousculés par un monde qui ne cesse de changer et qui va trop vite, exigeant une attention immédiate. Nous sommes à la course, constamment préoccupés.  
Cependant, la méditation nous offre un antidote pour équilibrer cette époque frénétique, numérique, ne laissant aucun temps à la réflexion.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **La méditation chrétienne : fruits et bienfaits**

- La méditation améliore l'habileté de maintenir sa concentration, garder l'attention sur un seul point malgré les distractions internes ou externes; cela peut être une aide précieuse pour les enfants qui ont des déficits d'attention, tel le TDAH.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **La méditation chrétienne : fruits et bienfaits**

- La méditation peut améliorer la résolution de problèmes et les habiletés à prendre des décisions (ex.: les difficultés vécues par les élèves pendant la récréation perdent de leur importance durant la méditation).



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **La méditation chrétienne : fruits et bienfaits**

- La patience est l'un des fruits de l'Esprit Saint. « La patience est un fruit de la méditation, et non une habileté que nous cherchons à développer. »  
(Laurence Freeman)
- La méditation nous amène à nous connaître mieux et à nous accepter tels que nous sommes.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **La méditation chrétienne : fruits et bienfaits**

- La méditation accroît le désir de faire communauté avec les autres. Les enfants sont plus prévenants et affectueux. Ils font preuve de plus de bonté et de compassion envers leurs amis.
- Les enfants apprennent à se tenir tranquilles pendant plus longtemps. Ils sont calmes, détendus et davantage prêts à apprendre.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **La méditation chrétienne : fruits et bienfaits**

- Les enfants qui s'engagent dans la méditation chrétienne à l'école partagent souvent leur foi avec leurs parents.

Ils rapportent à la maison leur pratique de la méditation et l'enseignent à leurs parents. Pour les familles qui ne vont pas à la messe, la méditation chrétienne aide à amener de l'école à la maison une expérience spirituelle toute simple.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **La méditation chrétienne : fruits et bienfaits**

- La méditation a un effet positif dans les communautés locales. C'est un témoignage public de qui nous sommes comme chrétiens.

Des questions ont été posées et ont mené à de nouvelles inscriptions d'élèves, conséquence de l'effet positif qu'a la pratique de la méditation sur l'esprit communautaire qu'elle aide à bâtir.



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### La méditation chrétienne : Ressources

- Consultez le site de la paroisse :

<https://fvc.limoilou.ca/meditation-chretienne/>

*(document PDF à télécharger)*

- Consultez le site de plusieurs expériences :

<https://www.meditationchretienne.ca/essayer-notre-meditation-guide/>

## La prière (Mc 6, 5-15) :

**La méditation chrétienne : 5 minutes de méditation**





# Expérience en famille avec les enfants

# Expérience en famille avec les enfants :

## « Rappels méthodologiques »

Trois fonctions essentielles dans l'animation en FVC et catéchèse :

### 1. L'organisation

Lien entre le lieu de la rencontre et ses objectifs  
Bonne gestion du temps prévu

### 2. Le climat

Un climat favorable encourage la participation des jeunes et éveille leur intérêt (jeux, anecdotes, ex. concrets)

### 3. Le contenu

Rassurer en indiquant le contenu de la séance  
Simplifier, clarifier et reformuler les enjeux de la séance  
Faire des liens avec le vécu, questionner, synthétiser chaque étape de la séance.



## En bref

1. Favoriser le dialogue, l'échange, la négociation et le compromis
2. Accueillir les jeunes comme des sujets, des personnes en nous intéressant à eux et en prenant en compte leur expérience et leur langage
3. **Partager les responsabilités avec les jeunes**
4. Connaissions-nous nous-mêmes en étant attentifs à nos résistances et craintes
5. Développer 3 attitudes : **respect, ouverture, souplesse**
6. Toujours nous ramener à l'essentiel : ***favoriser la rencontre de Jésus ressuscité et accueillir la Parole qui retentit dans nos vies***



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Des directives pratiques pour préparer les enfants à l'immobilité :**

- Avant de commencer, il est bon d'essayer quelques exercices lents de détente : étirements, respirations, roulements, etc.;
- Rappeler aux enfants la position de départ (les mains sur les cuisses, le dos droit, une respiration calme). Au début, demander à un enfant d'illustrer la position;



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Des directives pratiques pour préparer les enfants à l'immobilité :**

- Afficher les paroles des chants afin que les enfants puissent les chanter;
- Expliquer / rappeler l'usage du mantra;

## La prière (Mc 6, 5-15) :

### Des directives pratiques pour préparer les enfants à l'immobilité :

- Si les enfants ont la bougeotte, ils ne méditent pas. Leur enseigner de revenir au mantra quand leur esprit s'aventure ailleurs. Il est bon de leur rappeler de pratiquer « **Maranatha** » dans leur tête. Cette stratégie sera aussi bénéfique pour les enfants qui sont assis calmement sans être activement engagés dans la démarche;



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Des directives pratiques pour préparer les enfants à l'immobilité :**

- Rappeler aux enfants que la méditation est un cadeau qui leur est fait et qu'il est nécessaire de respecter le droit qu'ont les autres de l'apprécier aussi, en se tenant tranquilles, sans les distraire;



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Des directives pratiques pour préparer les enfants à l'immobilité :**

- Une façon d'évaluer la période de méditation est de demander aux enfants de partager ce qui les empêche de méditer. Mentionner que bouger, regarder autour, faire du bruit, gigoter, manipuler des objets sont des distractions et rendent la méditation plus difficile et moins plaisante;



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Des directives pratiques pour préparer les enfants à l'immobilité :**

- Guider les enfants à se concentrer intérieurement et sur Dieu, non pas sur ce que font les autres;
- Placer les enfants qui ont du mal à se disposer à la méditation près d'élèves plus initiés, ou changer leur façon de méditer (ex.: s'asseoir sur une chaise au lieu de sur le plancher);



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Des directives pratiques pour préparer les enfants à l'immobilité :**

- Discuter pourquoi nous méditons et en rappeler les bienfaits. Mettre l'accent sur la méditation comme étant un mode de vie, qui vaut la peine d'y mettre l'effort si l'on veut en ressentir les bienfaits;



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Des directives pratiques pour préparer les enfants à l'immobilité :**

- Permettre aux élèves de s'approprier l'expérience en étant responsables tout à tour de certaines tâches, par exemple : préparer l'espace de prière, apporter un objet sacré de la maison pour mettre dans l'espace de prière, dire une prière, installer le CD, souffler la bougie);



## La prière (Mc 6, 5-15) :

### **Des directives pratiques pour préparer les enfants à l'immobilité :**

- Faire de la méditation chrétienne un moment bien spécial dans la journée et en faire une activité quotidienne. Choisir le moment avec le moins d'interruptions possibles et le plus approprié pour les enfants dans votre horaire chargé (ex. : chaque jour après la récré pour aider les enfants à se calmer et à laisser aller les conflits qui auraient pu avoir lieu pendant la récré; avant une leçon; comme pause entre deux leçons dans un bloc de 100 minutes, etc.).

## La prière (Mc 6, 5-15) :

**La méditation chrétienne : 5 minutes de méditation**





***Bon parcours  
en famille !***