



Vivre ensemble comme des frères

Éducation et formation globale de la personne

Ouverture au monde et engagement

## Éducation Corps / Prière

« Apprendre à sentir, voir, écouter pour aller vers Dieu de tout son être ; apprendre à se tenir debout devant Lui avec un corps détendu, un esprit concentré, une respiration juste, c'est utiliser toutes les ressources données par Dieu pour aller à Lui. » Jean Marie Dumortier dans Chemin d'oraison profonde.

### De quoi parle-t-on ?

Le corps n'est pas une zone profane ; dans la prière, c'est l'être tout entier qui va au Christ.

Cette démarche prépare le corps à accueillir et rejoindre Dieu déjà présent en soi. Elle fait passer de l'agitation et de la hâte extérieures à la simplification et l'unification de l'être, au centre profond de soi-même. Il s'agit de descendre « la mèche de notre lampe » tout au fond de soi, en Christ, pour tenir au dehors la flamme éveillée, ardente. Avant d'être dialogue, ce mode de prière est une pédagogie de l'écoute de la Parole en communion avec les autres. Le triple recueillement (du corps et des sens, des émotions et de l'esprit) s'obtient par des techniques de relaxation, de respiration et de concentration.

Cet apprentissage est un outil possible de préparation à la Rencontre s'il est pratiqué dans un esprit d'abandon à Dieu et de pauvreté du cœur.

### Intérêts pédagogiques et éducatifs

- ⇒ Se centrer sur l'essentiel en évacuant le superflu
- ⇒ Apprendre à se « rassembler » intérieurement, à faire silence et à se concentrer
- ⇒ Se donner les moyens de se rendre présent à soi-même pour se disposer à la Rencontre et nouer une relation intime avec le Christ
- ⇒ Intérioriser un texte d'Évangile

### Public visé

Tous les élèves catéchisés

Proposition de document réalisé par le comité d'accompagnement du projet diocésain

## Quelques pistes d'exploration

- Pratiquer le signe de la croix avec tout son corps
- Répéter une phrase d'abandon à Dieu sur l'inspiration et l'expiration
- Ecouter et intérioriser un texte biblique court

## Points d'attention

- Choisir un lieu propice au silence, différent du lieu de classe si possible
- Soigner l'espace de prière (Livre de la Parole/icône, fleurs, bougie)
- Prendre le temps de l'éveil corporel et de la respiration
- S'asseoir en tailleur ou sur un banc de prière, l'abdomen bien libre
- Veiller à ce que les mots de vocabulaire et le texte biblique choisi soient audibles et compréhensibles pour le public visé
- Ménager des temps courts de silence profond entre les exercices, les phrases
- S'astreindre à une durée adaptée au public ( 5/10 mn d'éveil corporel et 5/10 mn de lecture )

## Témoignages

*Des enfants témoignent : « une pause au milieu de la journée, ça m'apaise, je peux être avec moi, ça me redonne de l'énergie pour l'après-midi, Jésus m'attend déjà dans la cabane de mon cœur, ça me détresse, on se sent mieux, on se détend, grâce au massage je suis plus vivant, je suis juste ici, je profite de maintenant, j'entends Jésus dans mon cœur».*

## Pour aller plus loin

### Bibliographie :

A ce jour, pas de livre de pédagogie ou d'ateliers pratiques pour les enfants.



### Sites

-  <http://www.carmel.asso.fr/L-attention-au-corps-dans-la.html>
-  <http://www.apostolat-priere.org/i>

Pour tout complément d'information, la DDEC tient à votre disposition un livret « Corps prière », le demander par mail : [dec26@orange.fr](mailto:dec26@orange.fr)

*Proposition de document réalisé par le comité d'accompagnement du projet diocésain*

