

## FICHE A - PRÉVOIR L'ORGANISATION ET LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LA RENCONTRE

### PRÉPARER L'ANIMATION d'un groupe de méditation chrétienne pour adolescentes et adolescents

**OBJECTIF :** Cette fiche aide-mémoire facilitera la préparation de la rencontre d'initiation à la méditation chrétienne.

#### ÉTAPES PRÉPARATOIRES

- Lire le **Guide d'animation** pour les animatrices et les animateurs de la rencontre.
- Se familiariser avec les **FICHES de 1 à 9** qui complètent le Guide d'animation.
- Prendre connaissance du **CARNET MÉDIT'ADOS** à remettre à chaque participant.
- Passer à travers les outils complémentaires **FICHES : B-C-D-E**
- Visionner le **PowerPoint - Étape 1**: préparation des participants à vivre **l'étape 2** : l'expérience de la méditation.



#### ÉTAPES ORGANISATIONNELLES

- Trouver les locaux appropriés pour vivre l'expérience. Voir la section **LIEU** ci-dessous.
- Déterminer **la date et l'heure** de l'activité : prévoir un **60 minutes** pour l'initiation afin de vivre une expérience signifiante de la méditation.
- Inviter les adolescentes et les adolescents sur une base volontaire : 10 à 12 jeunes au maximum par expérience. Les jeunes doivent s'inscrire.
- Établir le déroulement de la rencontre selon les possibilités du milieu; un **PLAN** est suggéré à la **FICHE B**.
- Préparer le matériel nécessaire pour la rencontre. Voir la section **MATÉRIEL** ci-dessous.

## MATÉRIEL

- Photocopies des FICHES nécessaires pour la préparation des participants
- Photocopies du Carnet MÉDIT'ADOS à remettre à chacun des participants
- Roches moyennes pour les participants
- Crayons feutres noirs pour écrire sur les roches
- Pochettes pour les participants pour mettre le matériel reçu
- Coussins, petits tapis, chaises
- Table avec nappe sans motif
- Bible et chandelles, plante ou fleurs
- Musique douce qui invite à la concentration
- Appareils nécessaires pour la musique
- Chant proposé (facultatif)
- Appareils nécessaires pour le PowerPoint

## LIEU

**Première partie :** La préparation de l'expérience peut se dérouler dans un local approprié autre que l'endroit prévu pour vivre l'expérience de la méditation. Un local où a lieu la préparation du corps et du mental et aussi indiquer toutes les consignes nécessaires pour vivre une expérience significative de la méditation.

**Deuxième partie :** Local approprié qui invite au silence pour vivre l'expérience de la méditation. Préparation de ce local avant de vivre l'expérience. Quand nous entrons dans ce local, c'est le silence complet. Installation, concentration et rappel de la démarche sur un ton calme au son d'une musique douce.

**Disposition :** Placer les chaises, coussins, ou tapis en laissant un espace valable entre chacun afin d'éviter la distraction entre les participants. Laisser aux participants le choix de choisir la position qui leur convient le mieux pour faciliter l'expérience.

**Décor :** Dénuder le local le plus possible, enlever ou couvrir les affiches ou les inscriptions qui pourraient nuire à la concentration des participants. Placer devant les participants, une table parée d'une nappe avec Bible ouverte, légèrement soulevée; placer une grosse chandelle ou des petites, une plante ou des fleurs. Il faut sans tenir à un décor simple et très sobre.

**Musique et chant :** Placer tout ce qu'il faut pour la musique et le chant.

**Prévoir** le matériel nécessaire à remettre aux participants à la fin de l'expérience.