

FICHE B - PLAN SUGGÉRÉ POUR LE DÉROULEMENT DE LA RENCONTRE

PLAN SUGGÉRÉ pour le déroulement de la rencontre

Objectif : Cette fiche aidera à établir un plan pour déroulement de la rencontre d'initiation à la méditation chrétienne.

Durée : 60 minutes divisées en 3 parties.

I - ÉTAPE PRÉPARATOIRE POUR VIVRE UNE EXPÉRIENCE SIGNIFICATIVE DE LA MÉDITATION (30 minutes)

NOTE: Utiliser la présentation sur **PowerPoint** pour l'ÉTAPE 1 : préparation des participants

ACTIVITÉ 1 : les participants identifient quelle image ils se font de Dieu - **FICHE 1 - POUR TOI, QUI SUIS-JE?**

ACTIVITÉ 2 : les participants préparent leur corps, quelques exercices à faire sur place. Exercices de relaxation pour les muscles.

ACTIVITÉ 3 : les participants se concentrent et visualisent le mot MA-RA-NA-THA dans leur tête en fermant les yeux.

Rappel : 1) les participants apportent leur roche pour faire l'expérience de la méditation. Un rappel de leur image de Dieu.
2) les participants gardent le silence en se dirigeant vers le lieu de la méditation. Ils se concentrent sur l'expérience qu'ils vont vivre.

II - ÉTAPE DE L'EXPÉRIENCE DE LA MÉDITATION - LOCAL PRÉPARÉ POUR LA MÉDITATION (20 minutes)

NOTE : Entrer dans le local. Le silence est très important dans le lieu de la méditation. Musique très douce d'ambiance.

- a) Parler d'une voix basse et calme. Inviter les participants à prendre place et à choisir une position pour la méditation. Chaise, coussin ou tapis.
- b) Déposer leur roche par terre devant eux.
- c) Rappeler les étapes de l'expérience de la méditation. (Voir le Guide d'animation page 10)
- d) **ACTIVITÉ :** L'expérience commence : 10 minutes en silence en position de méditation.
- e) Avoir une musique douce pour terminer la méditation.
- f) Distribuer la **FICHE 8 - C'EST CHEZ TOI... QUE TU ME TROUVERAS!** - Lire en silence.
- g) Terminer avec le chant : **FICHE 9 - JE SUIVRAI MON SEIGNEUR** (facultatif)

PARTAGE - Rappeler à tous que c'est une première expérience...
Inviter les participants qui le veulent à dire ce qu'ils pensent de l'expérience.

III - ÉTAPE DE L'INVITATION À POURSUIVRE CETTE EXPÉRIENCE (10 minutes)

- a) Inviter les participants à refaire l'expérience individuellement ou en groupe. (Voir le GUIDE D'ANIMATION page 12)
- b) S'il y a désir de former un groupe, établir les modalités de fonctionnement et soutenir cette initiative de la part des participants.
- c) Remettre à chaque participant le **CARNET MÉDIT'ADOS** qui est rappel de l'expérience vécu et qui les invite à poursuivre cette expérience en intégrant la méditation chrétienne à leur recherche de Dieu dans une démarche spirituelle personnelle ou en groupe.