

Oser la méditation chrétienne... avec les adolescentes et les adolescents



Faire l'expérience de la prière contemplative!

Expériences vécues dans quelques écoles secondaires catholiques francophones de l'Ontario des jeunes et des adultes parlent de leur expérience...!

Oser la méditation chrétienne... avec les jeunes et proposer de faire l'expérience de la prière contemplative lors de la démarche du Carême 2008 dans les écoles secondaires catholiques francophones de l'Ontario, cela impliquait de ma part une once de folie et quatre-vingt-dix-neuf pour cent de souffle de l'Esprit Saint.

Aujourd'hui, grâce aux informations recueillies à la suite de cette expérience, je peux dire que l'Esprit Saint était au rendez-vous. Une centaine de jeunes et plusieurs adultes ont fait une première expérience de la méditation chrétienne selon John Main. Je crois que ce sont les premiers pas d'une démarche qui aura sûrement des lendemains.

Dans les écoles secondaires qui ont proposé cette expérience aux jeunes, la méditation se vivait en groupe de huit, quinze à vingt personnes (jeunes et adultes), une fois par semaine, pendant quinze minutes, à la période du dîner. Deux écoles ont intégré l'expérience de la méditation à une retraite spirituelle de fin semaine proposée aux jeunes à l'occasion du Carême. Les jeunes et les adultes étaient invités à intégrer la méditation à leur vie quotidienne au cours des jours suivants.

Voici les réflexions des jeunes et des adultes qui ont vécu cette première expérience de la méditation chrétienne.

Réflexions des jeunes...

- « J'ai trouvé ça difficile d'entrer dans le silence parce que je suis habitué au bruit. »
- « C'est une prière qui me rapproche de Dieu... mais j'ai des difficultés à entrer dans un vrai silence... il faut dire que c'est la première fois que je vis ça... »
- « J'avais hâte à la rencontre pour la méditation parce que ça me faisait du bien. »
- « Quand on méditait, je sentais une paix en moi. »
- « La méditation m'a fait prendre conscience que Dieu est en moi. Je le cherche toujours à l'extérieur de moi. »
- « Cette expérience m'a permis d'identifier qui es vraiment Dieu pour moi. Qui vais-je rencontrer à l'intérieur de moi? »
- « Je voudrais que le groupe continue après le carême. »
- « J'ai de la difficulté à prier chez moi. »
- « La méditation me permet d'apprivoiser ma vie intérieure. »
- « J'ai aimé que les adultes fassent la méditation avec nous. »

- « Je trouve que c'est une rencontre spéciale avec Dieu.»
- « La prière contemplative me donne le goût de connaître plus Jésus.»
- « J'aurais aimé que le partage soit plus long après la méditation.»
- « J'ai trouvé très difficile de me concentrer, j'avais trop de distractions.»
- « Pour une fois dans une prière, j'ai senti Dieu proche de moi.»
- « La méditation va me permettre de m'arrêter et prier plus souvent. »
- « C'est un bon moyen pour aller à la rencontre de Dieu.»

Réflexion des adultes...

- « J'ai bien aimé mon expérience personnellement et de la vivre avec les jeunes m'a appris que je suis sur le même pied qu'eux et elles dans ma quête d'aller à la rencontre de Dieu.»
- « J'aurais aimé entendre parler davantage de la méditation chrétienne avant de faire l'expérience avec les jeunes. Par contre, ça été une expérience positive pour les jeunes. Très peu de jeunes connaissaient cette forme de prière. Ça été pour la plupart des jeunes une prise de conscience et une ouverture sur leur vie intérieure.»
- « N'ayant pas vécu l'expérience de la méditation chrétienne à mon niveau comme adulte, je ne me sentais pas à l'aise de faire vivre cette expérience aux jeunes.»
- « L'an prochain, je veux continuer la méditation chrétienne sur une base régulière avec les jeunes intéressés à mon école. Les jeunes ont bien aimé leur expérience et ils ont exprimé le besoin de poursuivre cette forme de prière en groupe l'an prochain.»
- « Je ne connaissais pas la prière contemplative; c'est vraiment une prise de conscience de ma part de cette forme de prière. De plus, je croyais que cette forme de prière était réservée aux moines.»
- « J'aimerais avoir un guide d'accompagnement plus élaboré sur la méditation chrétienne avant de proposer l'expérience aux jeunes. Est-ce possible d'avoir un tel instrument? Et même un guide pour les jeunes.»
- « Un groupe de jeunes veulent continuer à se rencontrer pour la méditation chrétienne et partager ensemble les difficultés qu'ils éprouvent à rencontrer Dieu dans leur vie.»

L'éclairage qu'apporte cette expérience!

Ce qui se dégage en premier lieu de cette première expérience de la méditation chrétienne, c'est la prise de conscience de la part des jeunes et des adultes de ce qu'est la prière contemplative. À cette prise de conscience se greffent les interrogations, les émotions, les désirs de continuité, les besoins de vivre une relation personnelle avec Dieu. En deuxième lieu, figurent les difficultés rencontrées lors de cette première expérience de la méditation chrétienne. Faire silence, lâcher prise et libérer l'esprit des distractions ne sont pas des tâches faciles afin d'arriver à être entièrement disponibles à la présence de Dieu en nous.

Les lendemains des premiers pas de cette expérience!

À la suite de cette expérience, des grandes lignes se dessinent.

- Apporter un soutien matériel d'animation en élaborant un guide d'accompagnement pour vivre la méditation chrétienne avec les jeunes. Entrevoir un outil à remettre aux jeunes qui veulent pratiquer la méditation chrétienne.

- Offrir des ateliers d'initiation à la méditation chrétienne aux accompagnatrices et accompagnateurs en milieu scolaire catholique franco-ontarien.
- Promouvoir les groupes de méditation chrétienne chez les jeunes et les adultes.
- Créer un Site Web franco-ontarien de la méditation chrétienne (MCFO) pour répondre aux besoins des adultes et des jeunes francophones en Ontario.
- Obtenir les ressources financières nécessaires pour donner suite aux premiers pas de cette expérience.

Je ferai mon possible pour donner suite à plusieurs de ces grandes lignes afin que l'initiative que j'ai prise de proposer la méditation chrétienne chez les jeunes se poursuivre **et réponde à la croissance et au cheminement spirituel chez les adultes et les jeunes catholiques francophones en Ontario.**

Je termine avec une citation de John Main :

« La méditation est ouverture à une réalité qu'on ne peut découvrir et expérimenter que dans le tréfonds de son être. Il faut donc apprendre à être silencieux, à être profondément silencieux. L'extraordinaire est que ce silence nous soit accessible, en dépit de toutes les distractions du monde moderne. »
Le chemin de la méditation, p. 36

Thérèse Séguin-Touchette,
 Ottawa, Ontario

NOTE : Je crois que j'ai tenu parole.

1. J'ai fait un **GUIDE D'ANIMATION** pour les animateurs et les animatrices qui veulent initier les jeunes ou les adultes à la méditation chrétienne.
2. J'ai produit un **CARNET MÉDIT'ADOS** à remettre aux jeunes en les invitant à continuer l'expérience dans une démarche de cheminement spirituel dans leur vie quotidienne.
3. J'ai fait aussi un **CALEPIN MÉDIT'VOIE** pour les adultes qui veulent mettre la méditation chrétienne sur la voie d'un cheminement spirituel dans leur vie quotidienne.
4. J'ai donné des **ateliers d'initiation** à la méditation à des groupe d'adultes et d'enseignants.es.
5. J'ai donné des **ateliers d'initiation** à la méditation chrétienne à des ados.

Plusieurs initiatives seront mises en oeuvre l'an prochain concernant la méditation chrétienne en Ontario. Un pas à la fois... nous amènera loin... il suffit d'y croire et de faire confiance en Celui qui nous guide.

Je vous en donnerai des nouvelles!

Si vous êtes intéressés.es à la méditation chrétienne (adultes ou jeunes) en Ontario.

J'aimerais former un groupe de réflexion.

Voici mon courriel : touchettethe@gmail.com

Thérèse