



## Pour cheminer vers Noël

*4 semaines, pour se préparer à partager des moments forts de fraternité, de bienveillance, pour prendre aussi le temps de méditer une parole*

**Chaque jour :** un petit défi, une action à réaliser ou simplement une phrase à méditer

**Plusieurs façons d'utiliser ce petit outil:**

- ◆ Découper chaque jour une étiquette ( elles sont mises en ordre chronologique) et :
  - Soit l'afficher en classe et lire avec les élèves ce qui est proposé.
  - Soit l'accrocher avec une pince à linge par exemple, à un endroit de l'école où vous aurez tendu une ficelle et où tous les élèves pourront prendre connaissance de la proposition du jour.
- ◆ Photocopier un petit calendrier pour chaque élèves et les inviter à eux-mêmes vivre chaque proposition.
- ◆ Proposer un temps de partage une fois par semaine ou un peu avant Noël pour partager nos expériences de ce calendrier. Quelle est la phrase qui m'a le plus marqué cette semaine ? Quelle action a été pour moi la plus facile ou la plus difficile ? ...

*Nous espérons que ceci pourra vous aider à vivre au mieux cette belle période.*

*Nous vous souhaitons déjà de très belles, bonnes et lumineuses fêtes de fin d'année.*



L'équipe de la Pastorale des Jeunes  
jeunes@bwcatho.be—010/235.270

À MÉDITER



**ON NE VAS PAS À LA DÉCOUVERTE D'UN PAYS EN LE  
COMPARANT SANS CESSER AU SIEN . FAITES LA MÊME  
CHOSE AVEC LES GENS: SOYEZ OUVERTS SANS VOUS  
PRENDRE COMME RÉFÉRENCE..**

DIMANCHE 28 NOVEMBRE 2021



**AUJOURD'HUI, JE SUIS ATTENTIF(VE)  
AUX PERSONNES QUE JE CROISE SUR MON CHEMIN  
ET JE LEUR OFFRE UN SOURIRE.**

LUNDI 29 NOVEMBRE 2021



**JE PRENDS 10 MIN. POUR ALLER DEHORS  
RESPIRER, MÊME S'IL PLEUT, J'OBSERVE LE CIEL,  
LES NUAGES, LA VÉGÉTATION, LES BRUITS QUI  
M'ENTOURENT, ...**

MARDI 30 NOVEMBRE 2021



**PARLE DES AUTRES EN BIEN... SINON TAIS-TOI.  
A QUOI SERVENT LES MÉDISANCES ?**

MERCREDI 1 DÉCEMBRE 2021



**JE ME RÉSERVE 30 MINUTES POUR FAIRE  
QUELQUE CHOSE QUE J'AIME, QUI M'APAISE,  
QUI ME FAIT DU BIEN.**

JEUDI 2 DÉCEMBRE 2021



**J'ÉTEINS TOUS LES APPAREILS NUMÉRIQUES (TOUS)  
ET JE PRENDS LE TEMPS D'ÉCOUTER/ÊTRE  
PRÉSENT AVEC LES PERSONNES QUI M'ENTOURENT.**

VENDREDI 3 DÉCEMBRE 2021



**JE FAIS UN COMPLIMENT À 5 PERSONNES  
AUXQUELLES JE TIENS PARTICULIÈREMENT.**

SAMEDI 4 DÉCEMBRE 2021

À MÉDITER



***L'humilité n'est autre que la  
connaissance de soi-même***

DIMANCHE 5 DÉCEMBRE 2021



**JE VAIS MARCHER EN PLEINE NATURE ET  
SUIS ATTENTIF(VE) À CHAQUE PAS,  
CHAQUE RESPIRATION, AUX ODEURS,  
AUX COULEURS, ...**

LUNDI 6 DÉCEMBRE 2021



**J'APPELLE QUELQU'UN DE MA FAMILLE COMME  
UN GRAND-PARENT, UN COUSIN,...  
QUE JE N'AI PLUS ENTENDU DEPUIS LONGTEMPS.**

MARDI 7 DÉCEMBRE 2021



J'EXPRIME DE LA GRATITUDE CHAQUE FOIS  
QUE JE LA RESSENS. QU'ILS SONT NOMBREUX  
LES « MERCI » SUR UNE JOURNÉE.

MERCREDI 8 DÉCEMBRE 2021



MÊME SI CE N'EST PAS FACILE, JE PARDONNE OU  
FAIS LA PAIX AVEC QUELQ'UN QUI M'A BLESSÉ.

JEUDI 9 DÉCEMBRE 2021



JE PRÉSENTE MES EXCUSES À QUELQ'UN  
QUE J'AI BLESSÉ.

VENDREDI 10 DÉCEMBRE 2021



J'ALLUME UNE BOUGIE, JE M'INSTALLE BIEN  
CONFORTABLEMENT ET LA REGARDE PRENDANT  
2 MIN. J'OBSERVE SA DANSE, SA COULEUR,  
SA LUMIÈRE, SES SONS, ... QU'EST-CE QUE  
CE MOMENT DE PAUSE M'A APPORTÉ?

SAMEDI 11 DÉCEMBRE 2021

À MÉDITER  
*Mieux vaut donner à un faux  
pauvre que de refuser son aide à  
un vrai.*



DIMANCHE 12 DÉCEMBRE 2021



JE PRÉPARE UNE BONNE BOISSON CHAUDE ET  
PRENDS LE TEMPS DE LA BOIRE CALMEMENT.

LUNDI 13 DÉCEMBRE 2021



JE SUIS À L'ÉCOUTE DE MON ENTOURAGE ET  
PROPOSE DE RENDRE SERVICE À QUELQU'UN.

MARDI 14 DÉCEMBRE 2021



JE PRENDS MES ALBUMS PHOTOS ET ME SOUVIENS  
DE TOUS CES BONS MOMENTS ET DES PERSONNES  
AVEC LESQUELLES JE LES AI PARTAGÉS.

MERCREDI 15 DÉCEMBRE 2021



SI JE VOIS DES DÉCHETS PAR TERRE SUR  
MON CHEMIN, JE LES RAMASSE ET LES JETTE,  
MÊME SI CE NE SONT PAS LES MIENS.

JEUDI 16 DÉCEMBRE 2021



AUJOUR'HUI, JE FAIS PREUVE DE BIENVEILLANCE  
AUPRÈS DE TOUTES LES PERSONNES  
QUE JE CROISERAI.

VENDREDI 17 DÉCEMBRE 2021



J'APPELLE UN(E) AMI(E) QUE JE N'AI PAS VU(E)  
DEPUIS TRÈS LONGTEMPS.

SAMEDI 18 DÉCEMBRE 2021



À MÉDITER

*La question n'est pas de « croire  
au bonheur », mais de redécouvrir,  
simplement, le bonheur de croire!*

DIMANCHE 19 DÉCEMBRE 2021



JE RENDS SERVICE À QUELQU'UN SANS LE LUI DIRE.

LUNDI 20 DÉCEMBRE 2021



JE PARLE À QUELQU'UN QUI A L'AIR ISOLÉ, SEUL ET  
AVEC LEQUEL JE N'AI PAS NÉCESSAIREMENT  
L'HABITUDE DE BEAUCOUP PARLER.

MARDI 21 DÉCEMBRE 2021



J'ÉCRIS UN MOT GENTIL, ANONYME ET LE LAISSE  
À UN ENDROIT POUR QUE LA PERSONNE LE TROUVE.

MERCREDI 22 DÉCEMBRE 2021



J'ENCOURAGE QUELQU'UN QUI ÉPROUVE  
DES DIFFICULTÉS À FAIRE QUELQUE CHOSE.

JEUDI 23 DÉCEMBRE 2021



J'AIDE DANS LA JOIE, À LA PRÉPARATION  
DE LA SOIRÉE DE NOËL, À LA CUISINE, EN DRESSANT  
LA TABLE, EN AIDANT AU MÉNAGE, ...

VENDREDI 24 DÉCEMBRE 2021



JE FAIS QUELQUE CHOSE D'INATTENDU  
POUR QUELQU'UN.

SAMEDI 25 DÉCEMBRE 2021

À MÉDITER

*Que les soleils n'en finissent plus  
de se lever sur notre amour  
toujours à inventer*



DIMANCHE 26 DÉCEMBRE 2021

