



## Pistes pour animer un temps d'intériorité

### 1. Les émotions à travers les récits bibliques.

Cliquez [ici](#) pour savoir où retrouver les émotions dans les écrits bibliques

1. L'animateur divise le groupe en 4 sous-groupes.

Un par émotion à « travailler » (la joie, la peur, la colère, la tristesse).

2. Il invite les jeunes à replonger dans leurs souvenirs afin de trouver différents passages bibliques évoquant l'émotion attribuée à son groupe

Un jeune peut commencer à en évoquer un et être soutenu par d'autres pour se souvenir, mieux encore, des différents éléments de l'histoire.

Si plusieurs passages ont été évoqués par le groupe, on demande au groupe d'en retenir un seul. Celui qui évoque le mieux l'émotion en question ou celui dont les jeunes se souviennent le mieux par exemple.

3. L'animateur passe ensuite auprès de chaque groupe pour leur remettre une ou deux bibles. Il peut aider chaque groupe à retrouver dans la bible le passage qu'il a retenu.

*NB : Si le souvenir des jeunes fait cruellement défaut, l'animateur peut donner directement des bibles dans chaque groupe ainsi que des références de passages bibliques spécifiques à chaque groupe selon l'émotion.*

4. Une fois le passage repéré, et sa lecture par un des jeunes, le groupe peut ouvrir la discussion à travers une série de questions comme celles-ci.

- Quelle personnage (ou groupe de personne) ressent l'émotion ?
- Est-il logique ou non que ce personnage (ou ce groupe de personne) selon ce qu'il est, ou est sensé être, puisse ressentir, de prime abord, ce genre d'émotion ?
- Comment l'émotion ressentie se traduit-elle ? (repérer dans le texte une description d'attitudes, de comportements, de gestes, de paroles ...)
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
- Y a-t-il des conséquences sur le personnage lui-même, sur l'autre, les autres... ?
- Diriez-vous que l'émotion ressentie était justifiée par rapport aux faits qui l'ont provoquée et pourquoi ?
- Même si ce personnage a éprouvé cette émotion et l'a même peut-être fort montrée, a-t-il, pour vous, réussi à la « maîtriser »? Oui ou non et pourquoi ?
- Quelle(s) autre(s) réaction(s) aurai(en)t pu avoir ce personnage par rapport à ce qu'il ressentait ?
- Après que le personnage ait montré, exprimé l'émotion qu'il éprouvait, d'autres personnes dans l'histoire sont-elles intervenues et si oui, quels ont été leurs rôles par rapport à cette émotion ? L'ont-ils amplifiée, ignorée, refusée, ont-ils essayé de la faire disparaître, ... ?
- La fin de l'histoire nous délivre-t-elle un message particulier par rapport à l'émotion ressentie, ses conséquences, ... ?



5. Après cette discussion en sous groupe, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

A. Rassembler les sous groupes et faire une rapide mise commun des réponses trouvées aux différentes questions (en résumant d'abord et avant tout le passage choisi). De là peut s'opérer un discussion + large soit sur :

- les réponses des différentes histoires (points de divergences ou convergences)
- les différents messages perçus.
- l'évocation des faits (origine de l'émotion, façon de montrer et de gérer l'émotion mais aussi les conséquences) remis au goût du jour. Le jeune peut penser à son histoire personnelle ou à l'histoire d'un de ces proches ou encore à celle du groupe lui-même.

B. Demander à chaque groupe de préparer la mise en scène de l'histoire en s'appuyant sur les faits qui ont déclenchés l'émotion, les attitudes et dires qui traduisent l'émotion et les conséquences de ces faits.

*NB : On peut imaginer que les paroles soient écrites sur de gros cartons en forme de phylactères et relus lors d'un temps de méditation.*



C. Proposer à chaque groupe de préparer une mise en scène de l'histoire mais en changeant un élément (choisi ou imposé) : les attitudes et dires qui traduisent l'émotion ou les conséquences ou la fin de l'histoire et donc le message délivré.

Pour un groupe de plus âgés et chevronnés, on peut aussi pousser plus encore l'analyse.

- Comparer pour une même émotion les différents écrits des évangélistes.
- Comparer la définition d'une même émotion dans l'ancien et le nouveau testament.
- Repérer une évolution dans ces deux-ci.
- Faire une critique + poussée des textes.



## 2. Franchir le pas

1. Demander à chaque jeune de réfléchir à ce qu'il a vécu (récemment ou non) et qui a provoqué, chez lui, des émotions négatives (la peur, la tristesse et la colère).

2. Distribuer à chacun [3 types de cartons](#) et demander d'écrire sur ceux-ci, 2 ou 3 mots qui relatent le vécu de l'émotion représentée par chaque carton.

L'écrit qui résume la situation peut être par exemple une phrase entendue, une chose vue, le nom d'une personne.

3. Inviter à venir coller ses cartons sur un grand panneau commun.

*NB : La place n'a pas d'importance et il n'est donc pas utile de regrouper le même type de carton.*

4. Rassembler les jeunes autour du panneau et sur une musique de fond et avec l'accord des jeunes, lire quelques propos écrits sur les cartons

5. Introduire l'action suivante :

Mes tristesses, mes peurs (voire mes démons) et mes colères m'empêchent d'avancer, de grandir, de poser un regard positif sur les choses, l'autre et moi-même.

Mais pourtant, si je regarde bien, il y a dans ma vie des raisons de voir plus loin, de dépasser mes envies et mes désirs négatifs comme la rancune et la vengeance, des moments qui me donnent la force d'espérer, des personnes qui m'apportent réconfort, de petits mots simples qui m'encouragent à dépasser mes peurs, des circonstances qui me convient à ne pas couper les relations, des situations qui m'invitent à croire encore en moi et au bonheur, des moments heureux avec des personnes qui pourtant m'ont fait si mal, ..

Il me faut penser à toutes ces raisons, ces moments, ces personnes, ces mots, ces situations pour poursuivre ma route, mon chemin.

Il me faut oser écraser toutes ses émotions qui m'empoisonnent, m'emprisonnent, faire le pas, franchir le pas.

6. Proposer à chacun de dessiner son empreinte de pied (par 2) sur une feuille et de les découper.

Chacun sa technique : on peut enlever sa chaussure et faire le contour, se mettre à deux l'un debout sur la feuille et l'autre dessinant le contour, ....

On peut aussi distribuer des [empreintes de pas](#) découpées à l'avance.

7. Permettre à chaque jeune, en fonction de ce qu'il vient d'écrire sur les cartons (qui sont donc sur le panneau), de réfléchir à ce qui vient d'être dit (point 5). De penser à ce qui peut apaiser sa tristesse, atténuer sa colère ou encore «briser» sa peur et de le noter dans les empreintes de pas

8. Inviter chacun (en silence) à venir coller ses pas sur le panneau et donc le recouvrir entièrement.

9. Lire un [texte](#) ou une [prière](#) et inviter à la réflexion silencieuse

10. Finir (si l'on souhaite) par un [chant](#)

*PS : on peut inverser la phase 9 et 10*