

## Pause spirituelle

Quelle meilleure façon de préparer nos élèves pour la vie qu'en développant chez eux des habiletés spirituelles. Une fois acquise, elles permettent de maintenir un regard plus positif sur les événements que la vie leur présentera.

La pause spirituelle est une excellente stratégie permettant de se recentrer, de refaire le plein, de s'arrêter dans le temps, de connecter avec Dieu. Les gens passent beaucoup trop de temps à revisiter les mauvais souvenirs du passé et/ou à s'inquiéter de l'avenir. Le passé n'existe plus et il est impossible d'y changer quelque chose. L'avenir n'existe pas non plus sauf dans notre imagination. Ainsi, peu de temps se passe dans le moment présent qui est le seul temps qui existe vraiment. C'est là où se trouve le vrai bonheur.

Puisque Dieu est un Dieu du présent, il est important d'amener les élèves à le rencontrer dans le moment présent. La pause spirituelle encourage cette relation intime avec Dieu en empruntant des éléments de différentes formes de prière, de la méditation et de la visualisation telles que suggérées dans le programme-cadre d'enseignement religieux. La qualité de la relation dépend intimement de la qualité de la communication. L'enseignant(e) devient donc facilitateur de ce processus.

**Note :** La prière donne l'occasion de parler à Dieu.

La méditation offre l'opportunité d'être à l'écoute de Dieu.

### AVANT

Voici des éléments à considérer avant de vivre une pause spirituelle.

#### 1. Choix du moment:

Choisir un moment où le climat de la classe est propice au calme. Assurez-vous que vous êtes vous-même bien disposé à vivre ce moment avec vos élèves.

Note :

Il est possible de faire ceci même avec les élèves plus agités. Offrez-leur la chance de connaître des succès en limitant la durée des premières sessions.

#### 2. Liberté de vivre le moment de prière:

Annoncer aux élèves qu'ils vivront une expérience unique, qu'ils auront la chance de passer du temps avec quelqu'un qui les aime à la folie et qui veut leur bonheur...Dieu.

Expliquer que vous comprendrez si certains préféreraient attendre dans le corridor que tout soit fini parce qu'il se peut qu'à ce moment précis ils ont moins envi de prier. Vous serez probablement surpris de voir qu'ils resteront tous...au début par curiosité et plus tard parce que ça leur a fait du bien et qu'ils veulent revivre l'expérience. Encourager ce moment de prière au lieu de l'imposer puisque Dieu lui-même respecte notre liberté. À vous de gérer les sensibilités de votre groupe.

#### 3. Disposition des élèves

L'expérience peut se vivre assis au pupitre.

Les élèves peuvent aussi être couchés par terre à différents endroits dans la classe. Ils

peuvent apporter de la maison un coussin, une couverture, un tapis de yoga.  
Donner deux minutes aux élèves pour s'installer confortablement avec une certaine distance des autres.

#### 4. Matériel requis (visuel et musique):

<b>Option 1 – image et musique</b> -Prévoir un visuel à regarder pour les élèves qui seraient moins à l'aise de fermer les yeux dans un groupe. (ex. : une image/photo en lien avec le thème). -Trouver une musique douce à jouer en arrière-plan.	<b>Option 2 – vidéo et musique</b> -Utiliser une sélection You-tube – combinaison de visuel vidéo avec musique douce en arrière-plan (ex. : voir suggestion pour chaque pause).
--	--

#### 5. Choisir une pause spirituelle:

- Semaine 2 - Préparation du cœur
- Semaine 3 - Sapin de Noël
- Semaine 4 - Étoile

<b>Option 1</b> -Lire doucement le texte PDF sur le fond de musique choisi.	<b>Option 2</b> -Faire jouer l'enregistrement MP3 sur le fond de musique choisi.
--	---

#### 6. Créer l'atmosphère de prière.

Tamiser les lumières.

Vous pouvez ajouter des lumières à pile dans le local ou même en remettre une à chaque élève.

À partir de ce moment, tout doit se faire dans la douceur, à la manière de Jésus...même pour reprendre votre élève défi qui a choisi de rester et qui aurait la « bougeotte ».

#### **PENDANT:**

-Vivre une pause spirituelle choisie.

#### **APRÈS :**

Fermer la musique. Ouvrir les lumières doucement, une à la fois.

Discussion :

-Avez-vous aimé vivre ce moment de pause spirituelle? Pourquoi?

-Comment vous sentez-vous après cette pause?

-Qu'est-ce qui a retenu votre attention pendant la pause? (ex. : mot, idée, concept, explication, message, etc...)