



## France - Eveiller à l'intériorité

dimanche 3 décembre 2017

### Eveiller les enfants à l'intériorité, c'est possible...

#### Un beau défi pour notre temps !

Comment accéder à sa vie intérieure alors que l'intériorité ne va pas de soi dans un monde où tout est vitesse, bruit, dispersion ? Comment l'intériorité met-elle en relation et en tension féconde, la vie intérieure et la vie extérieure ?

Comment les éducateurs peuvent-ils aujourd'hui aider les jeunes à vivre leur dimension spirituelle ? Et si le premier enjeu était de se mettre en capacité de rejoindre ses propres questions existentielles ? La superficialité nous détourne de notre propre profondeur, mais celle-ci demeure toujours accessible à celui qui la cherche. Marie-Eugénie, fondatrice des Sœurs de l'Assomption faisait un jour cette réflexion à une sœur à propos des élèves qu'elle considérait comme des papillons : "Oh surtout ne coupez pas leurs ailes, mais orientez leur vol !"

Augustin, d'un trait de plume, pointe l'enjeu : "Les hommes s'en vont admirer la hauteur des montagnes, les vagues géantes de la mer, les fleuves glissant en larges nappes d'eau, l'ample contour de l'océan, les révolutions astrales : et ils se laissent eux-mêmes de côté !" (Livre X, 8, 15 des Confessions de St Augustin).

Dans son exhortation adressée aux Augustins réunis en chapitre général à Rome en 2001, le Pape Jean-Paul II affirmait : "Vous devez être les pédagogues de l'intériorité au service des hommes du 3ème millénaire en quête du Christ. Ce n'est pas par une voie superficielle qu'on l'atteint, sinon par la voie de l'intériorité".

Dans cette ligne, le [Centre de ressources pédagogiques Assomption en pastorale](#) a réfléchi à une pédagogie qui vise une formation qui vient de l'intérieur, qui donne des raisons de vivre et d'agir [1], cherchant à développer leur vie intérieure pour permettre à chacun de rejoindre son vrai désir et de discerner l'orientation de sa vie, dans un processus de transformation personnelle.

Forte de ces convictions et enrichie de l'expérience d'avoir accueilli de nombreux enfants à une école de prière en montagne, celle-ci m'ayant ouvert les sources cachées de leur vie intérieure, j'ai proposé un atelier d'intériorité à raison d'une heure une fois par mois, après la classe, aux enfants de CM1 de l'école de l'Assomption de Bondy en Seine-Saint-Denis.

Deux ateliers ont même été nécessaires pour répondre à leur demande. Cette année 10 enfants de CM2 ont choisi de continuer, tandis que 24 de CM1 se lancent dans l'aventure. L'orientation étant d'éveiller leur conscience pour accéder à cette part unique d'eux-mêmes où retentissent leurs émotions, leurs pensées, leurs actes ; où ils entrent en dialogue avec eux-mêmes et les autres, goûtent un silence qui les construit, discernent ce qui les fait grandir et ce qui risque de leur faire du mal.

Les enfants, à l'image de notre diocèse, sont issus de cultures et de confessions très variées. Les ateliers

s'adressent à tous, ils ne sont pas une annonce explicite de l'Évangile, mais une sorte de piste d'envol où chacun peut en quelque sorte, se laisser engendrer à la Vie.

## Que s'y passe-t-il ?

Chaque atelier comprend deux parties : dans **un premier temps**, une relaxation à partir d'un exercice du CD "Calme et attentif comme une grenouille" d'Eline Snell, celui de "Heureux et détendu" de Marine Locatelli, ou d'autres, avec les points d'attention suivants :

- Apprendre de la respiration comment on se sent.
- Ecouter la "partition" que joue notre corps en expérimentant que la respiration et le cœur vibrent ensemble, en fonction de ce que l'on vit, le tempo change.
- Consulter sa météo personnelle, apprendre à tenir compte du "temps" qu'il fait à l'intérieur.
- Quitter la tête, sentir le corps, expérience pour éviter de réagir impulsivement.
- Saisir quand l'attention s'échappe, comment la ramener vers le mouvement de la respiration ; entraîner l'attention comme un muscle.

Dans **un deuxième temps**, une dynamique avec des modules adaptés est proposée, comprenant à la fin de chaque expérience, un temps pour la recueillir : "Qu'est-ce que j'ai fait ? Je me rappelle l'exercice et comment je l'ai fait. Qu'est-ce que ça m'a fait ? Quelles sensations, émotions ai-je éprouvées ? Qu'est-ce que j'en fais ? Qu'est-ce que cet exercice m'inspire ? A quoi m'invite-t-il pour la suite ? Vais-je le reprendre à la maison, dans un temps calme ?" A la fin de l'atelier, un carnet d'intériorité est remis aux enfants de CM2, avec ces questions, pour écrire ce qu'ils ont envie de garder dans leur cœur, leur corps et leur esprit.

## Cette pédagogie aide les enfants à prendre conscience de plusieurs points essentiels. En voici quelques-uns :

- La conscience du corps : à travers le mouvement, la respiration, l'expérience de la danse, en se rendant attentif aux sensations corporelles, découvrir la possibilité de se relaxer dans les situations de tension de la vie quotidienne. Il s'agit principalement de se rendre présent au moment présent **ici et maintenant**.
- La confiance en l'autre et la responsabilité à l'égard de l'autre : en faisant l'expérience de guider ou de se laisser guider par un autre tour à tour, les yeux bandés. Se laisser guider par autrui requiert d'apprendre à déposer chez lui de la confiance, ce qui nécessite de le considérer.
- L'écoute des signaux que m'adresse mon corps, découverte que celui-ci ne sert pas seulement à faire ce que je veux ou ce que je lui ordonne, mais qu'il est ce compagnon qui m'interpelle pour ne pas dépasser les limites et demeurer vivant. Qu'est-ce que je fais de ce que je ressens ? Sentir et choisir. Voir et observer, écouter et entendre, toucher et percevoir.
- Se reconnaître unique et précieux, socle pour la construction d'une identité.
- La danse contemplative de bénédiction, dans la grâce des gestes, vient inscrire en eux la capacité de bénir c'est-à-dire de vouloir du bien à la terre, à un autre enfant, à tous les peuples et à soi-même.
- La gestion des émotions. Une enfant m'avoue un jour : "Je voudrais tellement me débarrasser de ma tristesse !" Travailler l'arc-en-ciel des émotions, permet d'entrer en contact avec celles-ci d'une manière ouverte, sans jugement. Comprendre que les états émotionnels désagréables tels que la tristesse, sont passagers ; que l'on peut essayer de ne pas les laisser nous envahir tout entier, que l'on peut chercher dans ses "réserves de joie" pour les atténuer, voire pour les faire disparaître. En tout cela, il s'agit d'apprendre à sentir et à goûter les choses intérieurement.

## Qu'en disent les enfants ?

Moi j'aime l'intériorité, ça me calme ; quand j'ai des problèmes, je les oublie, ça me met dans une bonne voie... Je deviens de plus en plus calme, relaxée et légère à l'intérieur. On voyage dans notre corps, on ne peut décrire ! **Naëlle 10 ans.**

L'intériorité m'aide beaucoup dans ma vie de tous les jours, je la fais souvent chez moi, quand je suis stressée, j'ai déjà essayé avec ma mère et elle m'a dit, que cela avait fonctionné et lui avait fait du bien ! On n'a pas toujours la chance de faire ça, c'est vraiment magique, tout le monde devrait essayer ! **Zoé 10 ans.**

Sophie Godart, enseignante qui nous a rejoints dans l'animation des ateliers nous livre son expérience : Aider les enfants à découvrir les trésors qu'ils portent en eux, à mieux se connaître, à habiter leur corps, à apprivoiser leur souffle, à se sentir précieux, à accepter leurs émotions. Au gré de mes souvenirs, je revois Nadir qui organise un concert de gens heureux, les grimaces partagées de Jade et de Kayla, la sérénité de Naëlle enfin au calme et comme libérée de la tyrannie du regard des autres. Mais également la joie d'Inès de découvrir le Rondo Veneziano et de danser dessus.

Mais aussi ces moments de connivence lors de nos temps de préparation avec soeur Marie-Geneviève, lorsque les idées fusent, que les esprits se rencontrent, se répondent et que l'on se sent habité d'une même passion, d'une même croyance, d'une même vision de l'être humain.

Quelle belle aventure ! ...je suis certaine que les graines qu'ils plantent dans ces ateliers auront donné naissance à de belles choses dans leurs vies.

*Sœur Marie-Geneviève Poulain, r.a.  
Communauté de Lyon, France*

---

### Notes

[1] PAEA : Projet Apostolique et Educatif de l'Assomption en France

<https://www.assumpta.org/Education-Decembre-2017>