



# La méditation chrétienne avec les enfants



La communauté canadienne  
pour la méditation chrétienne  
Soutenir l'enseignement de la  
méditation chrétienne dans les écoles



## Remerciements

La Communauté canadienne pour la méditation chrétienne tient à remercier le père Laurence Freeman ainsi que la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, qui ont fourni leur précieux soutien durant la préparation de ce livret. Nous remercions également les membres du comité de rédaction du texte original: Paul Tratnyek, Diane Bowie, Rosanna De Rochie, Pamela Braham-McQuade, Charmaine Hanley et Rita Raposo du Conseil scolaire de district catholique de Brant-Haldimand-Norfolk. Nous sommes particulièrement reconnaissants à la sœur Thérèse Turcotte a.s.v., du diocèse de Hearst, principale responsable de la traduction. Merci également à Sebastien Lacroix, du Conseil scolaire catholique du district Centre-Sud (Ontario), et à Méditation chrétienne du Québec.



Cette publication a été rendue possible grâce à un don offert par **The Trust for the Meditation Process**, une fondation nord-américaine qui soutient les communautés œuvrant pour la méditation et la prière contemplative.

[www.trustformeditation.org](http://www.trustformeditation.org)

## Qu'est-ce que la méditation chrétienne?

La méditation est une manière d'être présent à Dieu et d'entrer dans la prière du cœur. Apprendre à prier, c'est beaucoup plus que de mémoriser des prières par répétition, et/ou apprendre la théorie, la doctrine de la prière. La méditation chrétienne nous aide à entrer dans l'expérience de la prière elle-même et nous rend capables de nous centrer complètement sur Dieu pendant que nous prions.

Grâce à la répétition du mot-prière ou mantra, « **Ma-ra-na-tha** » – qui signifie « Viens, Seigneur » ou « Viens, Seigneur Jésus » – nous devenons présents à Dieu et faisons l'expérience de Dieu dans la profondeur de nos cœurs. C'est une façon signifiante et authentique de prier; elle aide les enfants dans leur cheminement de foi.

La méditation chrétienne ne remplace pas le cours d'enseignement religieux ou d'autres formes de prière. C'est UNE forme de prière parmi d'autres. Il s'agit d'une discipline qui demande de la pratique, de la concentration et de l'engagement.

La méditation chrétienne n'est pas une activité de détente ou de visualisation (quoiqu'un des bienfaits est de nous sentir plus détendus alors que nous nous déposons dans les bras de Dieu). La méditation chrétienne est différente de la *présence à soi* qui est aussi une forme de méditation. La présence à soi est une pratique méditative qui prend son origine dans le bouddhisme; elle est connue mondialement comme une méthode particulière pour mieux contrôler ses émotions, s'autoréguler et être plus conscients de ses pensées au moment présent. La méditation chrétienne, d'autre part, met l'accent sur Dieu et non sur une réflexion sur soi. Quand nous méditons, nous passons d'une prière de l'esprit à un niveau plus profond, la prière du cœur. C'est la reconnaissance que l'Esprit habite en nous et que nous avons besoin d'être silencieux et tranquilles pour l'écouter. (Psaume 46, 10 : « Sois tranquille et sache que Je suis Dieu. »)

La méditation chrétienne est une pratique mondiale utilisée par quiconque cherche à approfondir sa relation avec Dieu. La pratique a créé un réseau bien établi de groupes de la méditation chrétienne, dont des conseils scolaires, par l'entremise de la Communauté mondiale de la méditation chrétienne (World Community for Christian Meditation : [www.wccm.org](http://www.wccm.org)). À travers le monde, les chrétiens qui méditent suivent une démarche commune de silence, d'immobilité et de simplicité. Elle n'est pas sujette à interprétation ou à modification (ex. : écouter de la musique sur la nature ou de la musique douce de fond pendant la méditation); elle reste fidèle à son but premier et à son intention d'origine.

## La méditation chrétienne à travers les âges : un aperçu historique

La méditation chrétienne ne vient pas d'être inventée; elle n'est pas non plus à la mode du jour ! La méditation chrétienne est une forme ancienne de prière que nous redécouvrons dans le monde occidental.

À mesure que nos vies deviennent frénétiquement occupées et portées vers la consommation excessive, beaucoup de Nord-Américains sont attirés par les religions orientales qui pratiquent la méditation, comme le bouddhisme, le Kabbala, le yoga kundalini et le mysticisme soufi islamique. Récemment, les chrétiens ont redécouvert leur propre tradition de la méditation grâce à Thomas Merton, John Main, Thomas Keating et d'autres.

La méditation chrétienne remonte aux troisième et quatrième siècles. En l'an 313 après Jésus-Christ, l'empereur Constantin a fait du christianisme la religion officielle de l'empire romain par l'Édit de Milan. Les chrétiens jusqu'alors persécutés retrouvèrent de nouvelles libertés et devinrent une partie intégrante du pouvoir de l'empire romain. Ils vivaient dans un monde trépidant, commercialisé, semblable à notre monde d'aujourd'hui et bientôt adoptèrent le statut quo.



Cependant, un groupe de chrétiens, hommes et femmes fuirent ce style de vie et l'effondrement de l'empire, pour chercher Dieu. Ils s'installèrent dans le désert à la recherche d'une vie de solitude, de simplicité et de communauté. Saint Antoine du Désert fut le premier que l'on sache à se retirer ainsi; d'autres suivirent son exemple.

Au quatrième siècle, saint Jean Cassien se rendit au désert d'Égypte pour apprendre des ermites chrétiens à prier et à vivre une vie chrétienne authentique. Il devint éventuellement un Père du désert et écrivit à ses disciples sa prescription de répéter un mantra durant la prière et maintes fois durant la journée, de sorte que « votre vie entière devienne prière. » Cassien insistait sur le fait que cette pratique conduit au silence de la prière pure, la prière contemplative, sans mots et sans images.

John Main était un moine bénédictin irlandais qui aida les laïcs à retrouver l'ancienne tradition de la méditation chrétienne dans les années 70. Avant de devenir moine, il était diplomate, initié à la méditation alors qu'il servait en Extrême-Orient. Au cours de son mandat dans cette région, il rencontra un swami qui vivait une vie d'immense générosité et de profondeur dédiée au service des autres. Le swami échangea avec John des propos sur la prière, particulièrement sur sa façon de répéter un mantra tout au long de la méditation. John lui demanda s'il était possible de prier ainsi à titre de chrétien; le swami rit de bon cœur et lui affirma que cela ne pouvait que faire de lui un meilleur chrétien. Plus tard dans le cours de ses études, père John découvrit la démarche de Jean Cassien d'utiliser un mantra pour méditer.

En 1977, le père John Main fut invité à Montréal par l'archevêque de ce diocèse, pour y établir une petite communauté bénédictine dédiée à la pratique et à l'enseignement de la méditation chrétienne. Ce fut l'origine d'un réseau œcuménique de groupes de méditation chrétienne qui devint éventuellement La Communauté mondiale de la méditation chrétienne (The World Community for Christian Meditation). Le père John Main est décédé en 1982 mais son travail et son leadership se poursuivent, ayant été repris par un de ses anciens étudiants, un moine bénédictin britannique. Le père Laurence Freeman est le directeur actuel de The World Community for Christian Meditation. Il s'est engagé à poursuivre la vision de John Main : retrouver la dimension contemplative dans le quotidien de l'Église et des chrétiens à travers le monde.

### Les fruits de la méditation chrétienne – Ses bienfaits pour les enfants et les adultes

- Les recherches démontrent sans équivoque que 80–90 % des enfants ont fait l'expérience de la présence de Dieu. Cela confirme que les enfants sont capables de contemplation et de faire l'expérience de Dieu tout simplement.
- Les enfants peuvent méditer et aiment méditer ! La méditation approfondit leur relation personnelle avec Dieu. Elle permet des conversations profondes qui rapprochent les enfants de Dieu.
- Nous sommes bousculés par un monde qui ne cesse de changer et qui va trop vite, exigeant une attention immédiate. Nous sommes à la course, constamment préoccupés. Cependant, la méditation nous offre un antidote pour équilibrer cette époque frénétique, numérique, ne laissant aucun temps à la réflexion.
- La méditation améliore l'habileté de maintenir sa concentration, garder l'attention sur un seul point malgré les distractions internes ou externes; cela peut être une aide précieuse pour les enfants qui ont des déficits d'attention, tel le TDAH.
- La méditation peut améliorer la résolution de problèmes et les habiletés à prendre des décisions (ex.: les difficultés vécues par les élèves pendant la récréation perdent de leur importance durant la méditation).



- La patience est l'un des fruits de l'Esprit Saint. « La patience est un fruit de la méditation, et non une habileté que nous cherchons à développer. » (Laurence Freeman)
- La méditation nous amène à nous connaître mieux et à nous accepter tels que nous sommes.
- La méditation accroît le désir de faire communauté avec les autres. Les enfants sont plus prévenants et affectueux. Ils font preuve de plus de bonté et de compassion envers leurs amis.
- Les enfants apprennent à se tenir tranquilles pendant plus longtemps. Ils sont calmes, détendus et davantage prêts à apprendre.
- Les enfants qui s'engagent dans la méditation chrétienne à l'école partagent souvent leur foi avec leurs parents. Ils rapportent à la maison leur pratique de la méditation et l'enseignent à leurs parents. Pour les familles qui ne vont pas à la messe, la méditation chrétienne aide à amener de l'école à la maison une expérience spirituelle toute simple.
- La méditation a un effet positif dans les communautés locales. C'est un témoignage public de qui nous sommes comme chrétiens. Des questions ont été posées et ont mené à de nouvelles inscriptions d'élèves, conséquence de l'effet positif qu'a la pratique de la méditation sur l'esprit communautaire qu'elle aide à bâtir.
- La méditation réduit la tension et accroît le sens de bien-être et d'harmonie chez les enfants. La docteure Shanida Nataraja effectue une recherche extraordinaire qui démontre que les pratiques comme la méditation sont non seulement bénéfiques pour réduire la tension, mais sont essentielles à une bonne santé et au fonctionnement optimal du cerveau. Par exemple :
  - o Le cortex frontal du cerveau contient le réseau de circuits responsables de filtrer l'information qui lui vient des pensées et images pertinentes. Cela devient significatif surtout durant la méditation.
  - o En donnant à l'esprit un seul point d'attention, la méditation se sert du réseau de circuits internes pour enrayer les bruits externes et les pensées internes.
  - o L'usage d'un mantra pour centrer l'attention durant la méditation déclenche l'activité dans la partie du cortex préfrontal du cerveau qui régit l'attention.
  - o À long terme, la méditation accroît l'activité dans le cerveau moyen où l'information sensorielle circule des organes sensoriels du corps au cerveau antérieur.
  - o La méditation à long terme accroît l'activité dans le système limbique, améliorant ainsi la perception des émotions et la motivation.
  - o Durant la méditation, le thalamus (l'entrée des réflexes sensori-moteurs dans le cortex cérébral) est déclenché afin de recentrer l'attention à l'intérieur. Les pensées distrayantes sont réduites et l'attention devient de plus en plus solide jusqu'à ce qu'elle puisse être soutenue sans effort.
  - o La méditation a démontré qu'elle peut réduire les niveaux de cortisol. Le cortisol est une hormone stéroïde déclenchée durant les périodes de stress; une réduction des niveaux de cortisol réduit donc proportionnellement le niveau de stress. Le cortisol est également reconnu pour affaiblir le système immunitaire. Le pouls cardiaque et la pression sanguine augmentent en périodes de stress; il n'est donc pas surprenant que la méditation puisse mener à une réduction appréciable du risque de maladie cardio-vasculaire.



- La méditation a été associée à un certain nombre d'effets psychologiques subjectifs. Les personnes qui méditent régulièrement attestent des effets suivants:
  - o Une poussée d'énergie, un accroissement de la productivité, de la créativité et de la vigueur physique, une plus grande acceptation de soi et un renversement graduel de la tendance à se blâmer pour tout;
  - o une plus grande facilité à exprimer des émotions (à la fois positives et négatives);
  - o moins de périodes d'irritabilité ou d'éclats de comportements ou d'émotions;
  - o une meilleure compréhension de son identité propre.

### La méditation chrétienne avec les enfants...

Je vois...	Je ressens...	J'entends...
<p>Des enfants et des adultes <b>complètement immobiles assemblés en un cercle de prière</b> ou en communauté avec:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les yeux fermés doucement</li> <li>• le dos droit</li> <li>• les épaules par en arrière</li> <li>• les pieds à plat sur le plancher si assis sur une chaise – les jambes croisées si assis par terre</li> <li>• les mains détendues sur les cuisses, paumes tournées vers le haut ou le bas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• la discipline</li> <li>• le dur travail pour éviter les distractions</li> <li>• beaucoup d'efforts et de travail au début, mais une façon facile de prier qui vient avec la pratique</li> <li>• une forme spéciale de prière</li> <li>• un moment privilégié avec Jésus</li> <li>• le calme en présence de l'Esprit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• un chant sur CD au début, repris par les enfants</li> <li>• de grandes respirations au début</li> <li>• le <b>silence continu</b> en répétant le mantra "<b>Maranatha</b>" dans sa tête</li> <li>• un chant sur CD à la fin, repris par les enfants (N.B.: les deux chants proposés ne sont pas disponibles en français)</li> </ul>
Je ne vois pas...	Je ne ressens pas...	Je n'entends pas...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• des enfants et des adultes <b>assis n'importe où</b> avec :           <ul style="list-style-type: none"> <li>o les yeux ouverts</li> <li>o les os et épaules courbés</li> <li>o les bras et jans étirées</li> <li>o les mains agitées ou jouant avec des objets distrayants</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• la visualisation d'une plage ou autre</li> <li>• du temps perdu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• des bruits de mouvements et d'agitation</li> <li>• des murmures ou des paroles</li> <li>• des respirations bruyantes</li> <li>• des bruits de gorge</li> <li>• répétition du mantra à haute voix</li> </ul>



## Des directives pratiques pour préparer les enfants à l'immobilité :

- Avant de commencer, il est bon d'essayer quelques exercices lents de détente : étirements, respirations, roulements, etc.;
- Rappeler aux enfants la position de départ (les mains sur les cuisses, le dos droit, une respiration calme). Au début, demander à un enfant d'illustrer la position;
- Afficher les paroles des chants afin que les enfants puissent les chanter;
- Expliquer / rappeler l'usage du mantra;
- Si les enfants ont la bougeotte, ils ne méditent pas. Leur enseigner de revenir au mantra quand leur esprit s'aventure ailleurs. Il est bon de leur rappeler de pratiquer « Maranatha » dans leur tête. Cette stratégie sera aussi bénéfique pour les enfants qui sont assis calmement sans être activement engagés dans la démarche;
- Rappeler aux enfants que la méditation est un cadeau qui leur est fait et qu'il est nécessaire de respecter le droit qu'ont les autres de l'apprécier aussi, en se tenant tranquilles, sans les distraire;
- Une façon d'évaluer la période de méditation est de demander aux enfants de partager ce qui les empêche de méditer. Mentionner que bouger, regarder autour, faire du bruit, gigoter, manipuler des objets sont des distractions et rendent la méditation plus difficile et moins plaisante;
- Guider les enfants à se concentrer intérieurement et sur Dieu, non pas sur ce que font les autres;
- Placer les enfants qui ont du mal à se disposer à la méditation près d'élèves plus initiés, ou changer leur façon de méditer (ex.: s'asseoir sur une chaise au lieu de sur le plancher);
- Discuter pourquoi nous méditons et en rappeler les bienfaits. Mettre l'accent sur la méditation comme étant un mode de vie, qui vaut la peine d'y mettre l'effort si l'on veut en ressentir les bienfaits;
- Permettre aux élèves de s'approprier l'expérience en étant responsables tout à tour de certaines tâches, par exemple : préparer l'espace de prière, apporter un objet sacré de la maison pour mettre dans l'espace de prière, dire une prière, installer le CD, souffler la bougie);
- Faire de la méditation chrétienne un moment bien spécial dans la journée et en faire une activité quotidienne. Choisir le moment avec le moins d'interruptions possibles et le plus approprié pour les enfants dans votre horaire chargé (ex. : chaque jour après la récré pour aider les enfants à se calmer et à laisser aller les conflits qui auraient pu avoir lieu pendant la récré; avant une leçon; comme pause entre deux leçons dans un bloc de 100 minutes, etc.).

## Le silence pose problème?

- Avec les enfants qui ont du mal à fermer les yeux, les encourager à regarder la bougie afin de les aider à rester immobiles et tranquilles.
- Certains élèves peuvent avoir besoin qu'on modifie la démarche pour eux, dans le but de les ramener dans le grand cercle éventuellement (par ex. : s'asseoir dans le cercle mais face à l'extérieur; porter des écouteurs, ou trouver un endroit personnel dans la classe pour l'enfant concerné).
- Incorporer les chants du CD au début et à la fin de la méditation. Essayer de chanter sans la musique du CD.



- Si les enfants ont la bougeotte durant les premiers jours de la méditation, ne pas interrompre la méditation pour vous y attarder. Il vaut mieux attendre à la fin pour répondre aux questions et inquiétudes des enfants, et leur permettre de vous dire ce qui peut les aider à maintenir le calme pendant la méditation.
- Si un enfant ne peut pas participer à cause d'un comportement particulier ou autre besoin, et qu'il choisit de ne pas méditer, laisser l'enfant quitter le cercle. Lui donner le temps, tout en l'encourageant, de décider quand il sera prêt à rejoindre le groupe pour méditer.

Autres suggestions :

- Si les enfants disent qu'ils sont fatigués or qu'ils s'endorment, leur rappeler que dormir n'est pas méditer, et que la méditation est un dur travail. C'est une discipline.
- Quant aux enfants qui ne s'engagent pas pleinement dans la démarche, essayer de ne pas intervenir, car cela interrompt l'expérience de tout le groupe. En méditant lui-même – ou elle-même – l'enseignant-e montre aux enfants ce qu'on peut attendre de la méditation et suggère les attitudes à imiter. Parfois, il est nécessaire d'intervenir si le comportement l'exige. Si les enfants sont tranquilles mais n'arrivent pas à être dans le moment présent, en discuter après la méditation.

### Questions que peuvent poser les jeunes :

#### **Pouvons-nous nous allonger durant la méditation ?**

**Réponse :** Quand nous nous allongeons, nos corps croient qu'il est temps de se reposer ou de dormir. C'est pourquoi nous nous asseyons le dos droit, de façon à rester éveillés, aptes à répéter le mantra et à être attentifs à la présence de Dieu en nous.

#### **Pourquoi devons-nous garder les yeux fermés ?**

**Réponse :** Garder nos yeux fermés doucement nous aide à ne pas être distraits par ce qui nous entoure.

#### **Pourquoi devons-nous être si immobiles ?**

**Réponse :** Quand notre corps est immobile, cela aide notre esprit à être tranquille aussi; ainsi, nous pouvons nous concentrer sur la répétition du mantra.

#### **Pourquoi devons-nous dire « maranatha » ?**

**Réponse :** Le mot « maranatha » vient de la langue que Jésus parlait, et c'était un mot que l'on considérait spécial. Il signifie « Viens, Seigneur Jésus ».

#### **Qu'arrive-t-il si quelqu'un fait du bruit et je veux voir ce qui se passe ?**

**Réponse :** Il y aura toujours des bruits de toutes sortes, mais vous devez garder les yeux fermés même si vous êtes curieux de voir ce qui se passe. Ce qui se passe est habituellement une simple distraction.

#### **Que dois-je faire si quelqu'un ou quelque chose me distrait ?**

**Réponse :** Continue à répéter le mantra. Écoute-le vraiment au creux de ton cœur et essaie de n'accorder aucune importance à la distraction.

#### **Qu'arrive-t-il si je ne peux m'empêcher de faire du bruit ou de bouger alors que nous sommes dans le cercle de méditation ?**

**Réponse :** Essaie de te souvenir que tu es l'ami(e) des autres dans le cercle, et que des amis s'entraident. Quand nous méditons ensemble, il est important que chaque personne soit immobile et paisible, non seulement pour elle-même, mais pour les autres aussi.





## Comment méditer ?

La méditation n'est pas seulement quelque chose que l'on fait dans sa tête. Elle implique toute la personne: le corps, le mental et l'esprit. On peut décrire la méditation comme vivant le moment présent. Ce n'est que dans le moment présent que nous pouvons trouver ce que nous cherchons. Le seul endroit où trouver Dieu est dans l'ici et le maintenant. La méditation nous demande de laisser aller le passé et le futur, et d'entrer dans la réalité du moment présent qui est aussi appelé le Royaume de Dieu qui est à l'intérieur de nous. L'Esprit prie en nous, mais nous devons aussi faire notre part.

Nous devons nous débarrasser des distractions. Les premiers Pères du désert suggéraient de choisir un seul mot, un mantra, un mot-prière, un mot sacré. Durant la méditation, répéter ce mot tout au long de la méditation, laissant aller le passé, l'avenir, et l'imagination.

Il est recommandé de se servir du mot « **maranatha** ». C'est le mantra chrétien le plus ancien. Redis-le en quatre syllabes d'égales longueurs : **ma-ra-na-tha**. Tu dis ce mot fidèlement avec attention et amour. En le prononçant avec attention, tu détournes ton attention de toi.

L'esprit court d'une pensée à l'autre. Nous méditons pour calmer l'esprit et pour le guider au cœur. La véritable immobilité est celle de l'intérieur.

(Ces propos sont tirés d'une causerie par le père Laurence Freeman, o.s.b.)

1. S'asseoir, immobile, le dos bien droit. Cela vous garde alerte et éveillé.
2. Placer les pieds à plat sur le plancher.
3. Placer les mains sur les cuisses, paumes ouvertes vers le haut ou le bas.
4. Fermer les yeux délicatement.
5. Être conscient de sa respiration normale pendant un instant ou deux, alors qu'on se détend.
6. Silencieusement, intérieurement, commencer à prononcer un seul mot.
7. Écouter le son du mantra quand il est dit, doucement et sans arrêt.
8. Ne penser ni imaginer quoique ce soit, spirituel ou autre.
9. Si des pensées ou des images vous viennent pendant la méditation, ce sont des distractions; retourner simplement à dire le mot sacré.
10. Garder cette immobilité tout au long de la période de méditation.

(Adapté de the Canadian Christian Meditation Community, [www.wccm-canada.ca](http://www.wccm-canada.ca) )

## La méditation chrétienne avec les enfants – Retour sur l'expérience

### Questions ouvertes:

1. Comment te sentais-tu pendant ton expérience de méditation chrétienne ?
2. Comment te sens-tu après ta méditation ?
3. Qu'est-ce que tu aimes de la méditation ?
4. Quel défi trouves-tu à méditer ?
5. Que trouves-tu facile dans la méditation chrétienne ?
6. Qu'est-ce qui t'aide le plus dans la méditation chrétienne ?



7. Qu'est-ce la méditation chrétienne veut dire pour toi ?
8. Quand est le meilleur moment pour méditer avec ta classe ?
9. Que pourrais-tu dire aux autres au sujet de la méditation chrétienne ?

### Questions pour orienter la discussion:

1. Comment la méditation chrétienne t'aide-t-elle à mieux te connaître ?
2. Comment la méditation chrétienne t'aide-t-elle à mieux connaître ta foi ?
3. Comment la méditation chrétienne aide-t-elle ta relation avec Dieu ?
4. Comment la méditation chrétienne aide-t-elle tes relations avec ta famille et tes amis-es ?
5. Comment la méditation chrétienne t'aide-t-elle avec ton travail scolaire et tes autres activités ?
6. Comment la méditation chrétienne réduit-elle le stress et peut t'aider à te sentir mieux ?
7. Comment la méditation chrétienne a-t-elle aidé ou changé ta classe ?
8. Comment la méditation chrétienne a-t-elle aidé ou changé ta communauté scolaire ?
9. Comment le fait de répéter le « mantra » t-a-t-il aidé à méditer ?

### Le rôle de la direction de l'école : Introduction de la méditation chrétienne aux enfants

Contexte : Le pape Benoît XVI (2006) nous rappelle dans son discours aux évêques de la Suisse, qu'il est fondamental en pastorale d'enseigner aux gens comment prier et comment en faire une expérience personnelle, que l'on ne cesse de rendre meilleure. Nous devons démontrer, encore une fois, non seulement que cette dimension de la foi existe, mais qu'elle est la source de toutes choses.

Comme vous le feriez pour tout nouveau programme scolaire, présentez le concept à tous les concernés de votre communauté avant de présenter « La méditation chrétienne avec les enfants » (WCCM).

- Commencez par présenter le programme au personnel enseignant en les invitant à une réunion.
- Demandez d'abord si quelqu'un connaît la méditation chrétienne ou en a déjà fait l'expérience.
- Cherchez conseil auprès de l'enseignant-e avec le plus d'expérience et visionnez une vidéo qui peut vous aider. (Voir ce qui est disponible en français).
- Après avoir présenté la méditation chrétienne à votre personnel, invitez les membres du personnel intéressés à commencer cette démarche avec leurs élèves.
- Envoyez à la maison une lettre (voir l'échantillon joint) et présentez-la au Conseil des parents. Il est plus facile de présenter la méditation aux enfants quand d'autres adultes de la communauté appuient la démarche.
- Pour souligner l'importance de la méditation, et pour aider le personnel enseignant et les parents à se familiariser avec la démarche, commencez les rencontres du personnel et des parents par une courte méditation (d'abord deux minutes et augmentez avec le temps).
- Initiez un dialogue avec le personnel enseignant quant à la régularité du projet dans l'école (mise en scène, moment idéal, ressources, lieu de prière, etc.). Prenez le pouls de ce qui fonctionne bien et offrez des suggestions et du soutien au personnel enseignant; ils (elles) seront alors à même de faire les ajustements nécessaires pour valoriser l'expérience quotidienne des élèves.



- Encouragez le personnel enseignant à partager leur expérience avec leurs collègues (formellement, à une réunion du personnel ou en conversation au salon du personnel).
- Invitez les enseignants-es intéressé(e)s à visiter la classe de leur collègue d'expérience pour en apprendre plus sur la démarche. La Direction doit être prête à remplacer cette personne en classe.
- Participez régulièrement aux méditations en salle de classe. Que les élèves réalisent que vous voulez être avec eux quand ils prient. Posez des questions pour faire preuve de votre intérêt dans la méditation. Si possible, soyez là quand on fait le retour sur l'expérience.
- Vérifiez régulièrement comment l'expérience évolue. Célébrez et encouragez la démarche.
- Invitez les personnes-ressources de La communauté chrétienne de méditation (Christian Meditation Community) à offrir des ateliers, retraites et présentations aux réunions du personnel.

### Réponse aux questions des parents et des membres de la communauté

- On croit à tort que la méditation vient de l'Est, qu'elle est orientale ou bouddhiste. Il s'agit plutôt d'une pratique spirituelle universelle. Historiquement, la méditation dans la tradition chrétienne remonte à aussi loin que les Pères et les Mères du désert qui méditaient aux quatrième et cinquième siècles.
- La méditation ne remplace pas les autres formes de prière, ni la lecture de l'Évangile, ni les sacrements. Cependant, elle peut jeter une lumière nouvelle sur les textes bibliques de façon à nous les rendre plus riches et à les apprécier davantage.
- Les élèves ne feront pas l'expérience d'un état altéré de conscience. Ils sont tout à fait alertes et dans le moment présent pendant la méditation. Ils découvrent la présence de Dieu en eux.
- La méditation chrétienne fait partie du Curriculum de l'Ontario en matière d'enseignement religieux (pour les niveaux 1 à 8, on la retrouve sous l'onglet Prier parmi les six composantes du Curriculum. Au secondaire, on la retrouve dans l'une des cinq attentes de cours : Prière et vie sacramentelle. ([www.iceont.ca/ontario\\_catholic\\_curriculum.aspx](http://www.iceont.ca/ontario_catholic_curriculum.aspx)))
- La méditation est une expérience. Nous avons besoin de pratiquer la méditation pour commencer à la comprendre. Invitez les parents à questionner leurs enfants sur leur expérience de la méditation chrétienne et encouragez-les à méditer à la maison. (Les enfants font d'excellents enseignants!)

### Les chants – N.B. : d'après ce qui est disponible chez MCQ



## Échantillon d'une lettre de la Direction de l'école aux parents

Date

Chers parents tuteurs/tutrices,

Dans la frénésie de notre monde, les enfants sont bombardés très tôt par le bruit et les stimuli de toutes sortes. Ils perçoivent très tôt le message qu'il faut sans cesse être occupé. Notre train de vie effréné peut nous détourner du discernement nécessaire à notre vie de foi et notre mission, notre place au cœur du monde. Un des moyens pour parvenir à rétablir cette habileté consiste à enseigner la pratique de la méditation chrétienne aux enfants.

La méditation chrétienne est un moyen simple de prière silencieuse pratiquée par les chrétiens depuis le quatrième siècle. Les enfants méditent naturellement et ouvrent avec confiance leur esprit et leur cœur à la présence aimante de Dieu en eux et autour d'eux.

La méditation ne consiste pas à entrer dans des états de conscience seconds, ou de voir ou de faire des expériences hors de l'ordinaire. Elle consiste plutôt à entrer pleinement dans l'ordinaire et d'y découvrir la merveille sans nom de la présence de Dieu.

Avec le temps, la méditation nous transforme si nous la pratiquons quotidiennement. Cette transformation est décrite dans la lettre de saint Paul aux Galates : « *Les fruits de l'Esprit sont amour, joie, paix, patience, bonté, générosité, fidélité, douceur et maîtrise de soi.* » (Ga 5, 22)

Le personnel enseignant de l'école \_\_\_\_\_ a participé à un atelier sur la méditation chrétienne avec les élèves dirigé par des éducateurs et des personnes-ressources de La communauté chrétienne de méditation (Canadian Christian Meditation Community). CCMC fait partie de La communauté mondiale de la méditation chrétienne (World Community for Christian Meditation) dont le directeur est le père Laurence Freeman, o.s.b. L'atelier a offert des ressources et des approches pratiques pour présenter la méditation en milieu scolaire catholique.

Les écoles catholiques du diocèse de Townsville en Australie, enseignent la méditation chrétienne aux élèves depuis douze ans. Leur expérience démontre que les enfants et adolescents-es entrent plus facilement dans la pratique de la méditation chrétienne que les adultes. Leurs résultats démontrent que la méditation chrétienne offre plusieurs bénéfices : rend les enfants plus calmes et plus détendus

- aide à créer chez eux un sens d'émerveillement
- aide à développer une conscience de Dieu chez les enfants qui méditent
- aide à créer un sentiment de communauté
- permet aux enfants d'être silencieux et de faire l'expérience de la présence de Dieu dans le silence
- permet aux enfants d'entrer dans le moment présent.

Afin d'initier les enfants à la pratique de la méditation chrétienne, plusieurs membres de notre personnel enseignant introduiront cette forme de prière dans leurs classes respectives.

Je suis à votre service; n'hésitez donc pas à communiquer avec moi si vous avez des questions. Je vous encourage à parler à vos enfants de leur expérience alors qu'ils entreprennent la démarche de la méditation chrétienne en classe.

Sincèrement,

---

Direction



## Les sites WEB

**[www.meditationchretienne.ca/index.php](http://www.meditationchretienne.ca/index.php)**

Méditation chrétienne du Québec (MCQ)

**[www.wccm.org](http://www.wccm.org)**

World Community for Christian Meditation International Centre  
*Centre de la communauté internationale de la méditation chrétienne*

**[www.wccm-canada.ca](http://www.wccm-canada.ca)**

Canadian Community of the World Community for Christian Meditation  
*Communauté canadienne de la communauté internationale de méditation chrétienne*

**[www.wccmmeditatio.org](http://www.wccmmeditatio.org)**

Outreach of the World Community for Christian Meditation

**[www.theschoolofmeditation.org](http://www.theschoolofmeditation.org)**

The School of Meditation – *L'école de méditation*  
Documents PDF et conseils pour la pratique de la méditation chrétienne

**[www.cominghome.org.au](http://www.cominghome.org.au)**

Coming Home – *Rentrer chez soi*  
La méditation chrétienne pour les enfants et les jeunes

Blog: **[www.wccm-eb.ca](http://www.wccm-eb.ca)**

## Publications

Ryan, Gregory, My Happy Heart (*Mon Cœur heureux*)  
illustré et avec CD pour la salle de classe

Christie, Ernie, Coming Home (*Rentrer chez soi*) livre et DVD 2008

Battagin, Jeannie, A Child's Way (*La voie de l'enfant*) l'enseignement de la méditation

Simon, Madeline, RSCJ, Born Contemplative (*Né contemplative*)

Posnett, Charles et Patty, Meditation with Children (*Méditer avec les enfants*)

Meditatio : Journal on Education (*Journal sur l'éducation*)

Meditation and Education (*Méditation et éducation*)

Freeman, Laurence, Meditation with Children (*La méditation avec les enfants*)

Your Daily Practice (*La pratique quotidienne*)

Harris, Paul, Stillness and Simplicity (*Lectures quotidiennes de John Main*)

## DVDs

Christian Meditation with Children – An Introduction (*La méditation chrétienne – intro*)

Christian Meditation, A Spiritual Practice for Our Modern Times (*Une pratique spirituelle des temps modernes*) (Townsville, Aus.)

The School Journey – The Story of Christian Meditation in UK Primary Schools  
(*L'histoire de la méditation chrétienne dans les écoles primaires du Royaume-Uni*)



## CDs

Freeman, Laurence et Cathy Day, Meditation with Children (La méditation avec les enfants)

Meditatio, Time for Prayer MP3 on CD (Avec des carillons et temps de silence)

Musique en feuilles et les mots des chants

Freeman, Laurence, Like a Child (*Comme un enfant*)

Pour les descriptions, prix et commandes : [www.wccm-canada.ca](http://www.wccm-canada.ca)

Librairie Canadian Christian Meditation Community Bookstore

C.P. 52 Station NDG, Montréal, QC H4A 3P4

Tél. 514-485-7928 courriel: [christianmeditation@bellnet.ca](mailto:christianmeditation@bellnet.ca)

N.B. Puisque les ressources citées ne sont disponibles qu'en anglais, Méditation chrétienne du Québec (MCQ) devra proposer ses ressources ou d'autres ressources en français.





**La communauté canadienne  
pour la méditation chrétienne**

CP 52, Station NDG

Montréal, QC H4A 3P4

514-485-7928

[christianmeditation@bellnet.ca](mailto:christianmeditation@bellnet.ca)

[www.wccm-canada.ca](http://www.wccm-canada.ca)