**Entrée en posture**

-Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

-Commence par prendre une position confortable sur ta chaise.

-Place tes deux pieds par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre qui est Création de Dieu.

-Place tes mains en position de prière, les doigts entrelacés ou place tes mains en position ouverte sur tes cuisses, paume vers le haut prêtes à accueillir.

-Tu peux fermer les yeux pour vivre l’expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Tu peux même coucher la tête sur ton pupitre. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l’image devant toi ou tout simplement baisser les yeux par terre. À toi de choisir.

-Détends ton corps.

-Inspire profondément par le nez tout en observant ton ventre se gonfler comme un ballon.

-Ensuite expire lentement par la bouche en remarquant ton ventre se dégonfler.

-Encore une fois. Inspire profondément par le nez en observant ton ventre se gonfler.

-Ensuite expire lentement par la bouche en remarquant ton ventre se dégonfler. Ressens ton corps se détendre davantage.

-Continue de respirer ainsi pendant l’écoute des paroles qui suivent.

**Pause spi n°1 Carême**

  

Visuel : <http://sauvonsleglisedewimereux.fr/produit/tableau-de-fr-gentilhomme-le-christ-relevant-lhomme/>

<https://www.topchretien.com/la-pensee-du-jour/le-cadeau-de-la-vie/>

Nous avons commencé le long temps du Carême.

Pour les chrétiens, ce temps est un temps de préparation de son cœur à se tourner vers Dieu qui aime chacun à la folie.

Il veut faire couler dans mon cœur tout son amour, il veut me combler.

Cependant, très souvent je ferme mon cœur à son amour, je me replie sur moi-même, je refuse de partager avec les autres, je me mets en colère quand je suis contrarié, je pense d’abord à me faire plaisir en premier avant de faire plaisir aux autres. Je suis pris par le péché.

C’est comme si j’étais tout rabougri sur moi-même, tout fripé, tout chiffonné, comme un vieil homme triste et malheureux.

Et Dieu veut mon bonheur, il est triste de me voir replié sur moi-même, il aime me voir heureux.

Dieu m’invite à me tourner vers lui pour trouver en lui la force de me tourner vers les autres. Il attend que je lui demande son aide pour être **un homme nouveau**, resplendissant de son amour, de sa vie, de sa force et de sa beauté. Alors, je serai rayonnant pour les autres. Je saurai penser d’abord à eux et cela comblera mon cœur.

Je t’invite à dire dans ton cœur cette prière à Dieu :

« Parfois mes gestes et mes paroles sont aussi sombres et sales que les cendres. Mes gestes font souvent mal aux autres et à moi-même. Pendant ce Carême, dans ma prière, je te présente mes faiblesses et mes manques d’amour envers les autres. Change mon cœur et enrichis mon âme de ton amour. Amen. »

 Je t’invite à continuer de parler à Dieu dans le silence de ton cœur.

Lorsque la musique s’éteindra, ce sera ton signe pour reprendre contact avec le groupe, de t’étirer doucement et de faire un magnifique sourire ! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu !

**Pause spi n°2 Carême**

 visuel : <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/champ-d-herbe-brune-et-verte-au-coucher-du-soleil-1237119/>

Durant ce temps de Carême, nous pouvons avancer sur le chemin qui nous fait découvrir Dieu.

Pour les chrétiens, ce temps est un temps de préparation de son cœur à se tourner vers Dieu qui aime chacun à la folie.

La dernière fois, nous avons vu que parfois nous faisons le mal. Quelle tristesse pour Dieu de voir ceux qu’il aime se faire du mal, être méchants, fermer leur cœur.

Pour me montrer combien il m’aime, le Dieu des chrétiens à envoyer son Fils pour nous laisser dans la mort et m’aider à refuser le péché et le mal. Par amour pour moi, c’est lui qui répare le mal que je peux faire.

Il me montre comment moi aussi je peux transformer le mal fait par moi ou par les autres en lui offrant par amour des efforts, des sacrifices : des **cadeaux d’amour**.

Quand quelqu’un est méchant avec moi, je peux ne pas le frapper. Quand je suis triste, je peux choisir de rester dans la joie en offrant cet effort à Dieu. Quand je suis contrarié, je peux refuser de me mettre en colère et rester calme avec les autres.

Je t’invite à dire dans ton cœur cette prière à Dieu :

« Par la mort de Jésus, j’ai compris que quand on aime, on accepte de faire certains sacrifices. Apprends-moi à renoncer à certaines choses pour le bien de l’autre. Bénis mes cadeaux d’amour. Amen. »

Je t’invite à prendre cette résolution dans ton cœur :

« Pendant le Carême, on nous parle de nous priver de certaines choses. Aujourd’hui, je vais essayer de manger juste assez. Je vais le faire en pensant aux gens qui n’ont pas la chance de se nourrir comme moi. Je pense aux gens qui ne mangent pas à leur faim. »

Je t’invite à continuer de parler à Dieu dans le silence de ton cœur.

Lorsque la musique s’éteindra, ce sera ton signe pour reprendre contact avec le groupe, de t’étirer doucement et de faire un magnifique sourire ! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu !

**Pause spi n°3 Carême**

 visuel : <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/personne-tenant-un-ornement-coeur-blanc-5859714/>

Durant ce temps de Carême, nous pouvons avancer sur le chemin qui nous fait découvrir Dieu.

Pour les chrétiens, ce temps est un temps de préparation de son cœur à se tourner vers Dieu qui aime chacun à la folie.

Il nous montre, au travers de ceux qui nous entourent, la manière de nous aimer les uns les autres.

Lorsque j’ai beaucoup de bonbons à moi, je peux les garder pour moi tout seul, tout manger et ne rien donner. Mais je me rends compte que c’est vite fini, qu’il y a un grand vide laissé par les bonbons. Je peux alors chercher à avoir encore plus de bonbons, mais je ressens dans mon cœur que jamais les bonbons ne me rendront totalement heureux.

Lorsque j’ai beaucoup de bonbons à moi, je peux aussi les partager avec mes amis. J’en aurai moins pour moi tout seul mais je pourrai profiter de la joie que j’ai procurée aux autres. Nous allons ensemble pouvoir nous réjouir de ces bonnes choses partagées. Alors même que cela aura été difficile de **donner**, je vais être encore plus heureux de le partager avec les autres, je vais ressentir une grande joie dans mon cœur, comme si mon cœur était encore plus grand.

Je t’invite à dire dans ton cœur cette prière à Dieu :

« Pendant le Carême, aide-moi, mon Dieu, à découvrir combien il est meilleur de donner que de recevoir. Merci pour tous ceux qui donnent de leur temps et de leur argent pour aider les pauvres. Amen »

Je t’invite à continuer de parler à Dieu dans le silence de ton cœur.

Lorsque la musique s’éteindra, ce sera ton signe pour reprendre contact avec le groupe, de t’étirer doucement et de faire un magnifique sourire ! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu !

**Pause spi n°4 Carême**

**Gethsémani**

  visuel : <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/deux-personnes-debout-dans-la-photographie-de-silhouette-40815/>

Aujourd’hui nous allons retourner dans le temps, au moment vécu par Jésus la veille de sa mort à Gethsémani, un jardin au pied du mont des Oliviers. Pendant cette soirée, il a pris le temps de prier son Père de tout son cœur.

Jésus, bien qu’il était Dieu, il était aussi homme. Il a donc vécu toutes les émotions liées à l’expérience humaine. Pendant cette soirée-là, l’angoisse, la peur le hantaient tellement qu’il a même demandé à Dieu d’éloigner cette coupe, d’éloigner l’inévitable : la mort. Puisqu’il a vécu ces émotions, il comprend donc très bien quand elles viennent parfois remplir ton cœur. Il t’invite à lui faire confiance et à lui remettre les inquiétudes qui t’empêchent d’être pleinement toi-même. Tu verras alors ton cœur devenir plus léger. Tu sentiras le courage grandir en toi tout comme il a grandi en Jésus après en avoir parlé à son Père.

En fait, le courage est une valeur très importante. Elle aide même à bien vivre les autres valeurs de Jésus parce que ça demande du **courage** d’aimer, de risquer d’être trahi. Ça demande du courage d’être juste quand il serait plus facile de faire le contraire. Ça demande du courage de mettre la paix quand il y a un désaccord. Ça demande du courage de pardonner, de laisser aller les peines du passé. Ça demande du courage de continuer à répondre à l’appel de Dieu qui invite à participer à rendre ce monde meilleur.

En suivant l’exemple de Jésus, je t’invite à unir ton cœur à cette courte prière :

Seigneur, rends-moi capable de veiller avec toi dans la prière

-pour que le courage grandisse en moi

-pour que je puisse faire la volonté du Dieu chaque jour,

-pour que je puisse dire comme Jésus « que ta volonté soit faite »,

-et ainsi apporter un peu « du ciel de Dieu » sur cette terre.

Amen

Je t’invite à continuer de parler à Dieu dans le silence de ton cœur.

Lorsque la musique s’éteindra, ce sera ton signe pour reprendre contact avec le groupe, de t’étirer doucement et de faire un magnifique sourire ! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu !