



Proposition de temps à la maison
pour les familles avec des petits enfants (0-6 ans)



Objectifs :

- ✓ se retrouver en famille avec des petits (et des moyens aussi) pour un temps de spiritualité chrétienne
- ✓ se donner un temps de pause, de calme, mais aussi un temps festif et priant
- ✓ réaliser que ce temps fait partie de la vie quotidienne (le caté n'est pas une activité comme le judo ou la flûte 😊), que Dieu est avec nous où que nous soyons
- ✓ permettre de rythmer les journées avec un temps différent des autres activités
- ✓ partager les questions ou inquiétudes des uns et des autres
- ✓ découvrir un texte biblique ou une histoire qui met des mots sur la vie

Introduction :

1. Choisissez un moment de la journée qui vous paraît le plus adapté selon votre famille et votre disponibilité. Cela peut être le soir, moment propice pour se poser... ou à votre convenance selon la présence de tous les membres de la famille.
2. Décidez (avec les enfants s'ils sont suffisamment grands pour échanger bien sûr) d'un lieu. Il n'y a pas besoin que ce soit grand. Mais pensez à être dans un endroit où vous pouvez aménager un lieu de prière/échange/parole et chant (ou tout ce que vous voudrez mettre dans ce temps de rencontre).
3. Prenez le temps (puisque on en a le plus souvent....) de « décorer ou du moins aménager ce lieu ». Là aussi, pas besoin d'éléments très compliqués : un grand tissu pour délimiter le lieu (c'est important de mettre un cadre physique pour les petits, cela permet de limiter les envies de partir dans tous les sens ! on reste pour un moment sur ce lieu.

Attention : adaptez la durée de ce moment selon l'âge de vos enfants et leur tempérament. Souvent, 5-10 minutes suffisent. A vous de sentir si vous raccourcissez la proposition ou si vous désirez y ajouter un élément qui est important pour vous, votre famille, votre histoire, votre origine, vos traditions.

Proposition de déroulement :

Prévoir un rituel pour appeler les enfants : on peut soit agiter une cloche ou taper sur un couvercle de casserole (!) si on n'a pas d'instrument de musique ou de cloche. Inventez votre façon de réunir la famille. Inventez ! C'est le moment pour mettre de la fantaisie et se permettre de laisser place à toute notre imagination ! Ce temps est un temps à part, comme l'est notre vie ces dernières semaines.

1. Sonnez la cloche (gong, tambourin, musique ou son fait avec un instrument improvisé : 2 cuillères tapées l'une contre l'autre, une spatule en bois contre un couvercle de casserole etc).
2. Invitez les enfants à se poser sur le tissu posé par terre (si vous n'avez pas de grand tissu, prenez des linges de bain assez grands et faites un patchwork, ou des linges de cuisine pour faire une mosaïque). Si vous avez des coussins, disposez-les en cercle.
3. Avant de commencer, vous pouvez allumer une bougie si vous en avez une (attention bien sûr à ce que les enfants ne s'approchent pas de la flamme !). Sinon, mettez une image, une icône, un élément qui symbolise Jésus pour vous (un cœur dessiné, une image de soleil, etc).
4. Prenez une ou 2 minutes pour faire prendre conscience de leur corps à vos enfants : fermer les yeux, sentir ses pieds, ses jambes (allongées ou pliées), ses fesses (ça va les faire rire !), son dos, son ventre, son cou, ses mains, ses bras, sa tête). Enumérez les parties du corps. Il faut que l'enfant se sente à l'aise et confortable.
5. Prenez un temps pour respirer avec vos enfants. Par exemple



1

6. Ouvrir les yeux et écouter l'histoire du jour (à lire ou à faire écouter sur youtube) : par exemple

https://www.youtube.com/watch?v=oPyEClasjMA&list=RDoPyEClasjMA&start_radio=1

Parole ouverte avec les enfants. Qu'est-ce qui vous a plu dans le texte ? Qui était autour de Jésus ?

7. Vous pouvez bénir vos enfants et vos enfants peuvent vous bénir, comme dans le texte biblique : posez votre main sur la tête de votre/vos enfant/s et dites simplement : (prénom de votre enfant) que le Seigneur te bénisse et te garde ou faites une signe de croix sur son front.
8. Terminez par une prière :



Jésus nous sommes réunis pour te prier et te dire merci : Merci pour le pain, le vent, la terre et l'eau. Merci pour la musique et pour le silence. Merci pour le miracle de chaque nouveau jour. Merci pour les gestes et les

¹ <https://www.bloghoptoys.fr/enfant-bien-etre-5-activites-de-pleine-conscience>

mots de tendresse, de solidarité. Merci pour les rires et les sourires. Merci pour tout ce qui m'aide à vivre aussi dans les moments difficiles surtout ces temps où beaucoup de gens sont inquiets, malades, isolés. Merci à tous ceux que j'aime et qui m'aiment. Aujourd'hui, Jésus, je te confie tout spécialement pour.... (on peut confier quelqu'un en le nommant). Merci aussi de nous aider à trouver la force, le courage et la confiance pour traverser cette période où on ne peut pas voir ses grands-parents, ses amis, ses copains et copines.

Amen

Vous pouvez improviser une prière selon les circonstances et votre inspiration ou prier un Notre Père.

9. Et pour terminer, proposer un chant. Les enfants peuvent bouger et danser et chanter !

Propositions de chants : (n'oubliez pas de faire les gestes !)

- Tout-petits :

L'amour de Dieu est grand comme ça : <https://www.youtube.com/watch?v=aJfNMlr8W0A> ou <https://www.youtube.com/watch?v=KkJrIkXEvOA>

Je le loue avec mes mains : <https://www.youtube.com/watch?v=UjynbPpOcbc>



Plein de joies pour ce temps ensemble et prenez soin de vous 😊

Proposé : Mireille Martini, cath-vd

Les chants ont été adaptés à la vie locale de la paroisse St Laurent