

L'INTÉRIORITÉ ET LA PRIÈRE AU SEIN DU MAPEP- ACE : LIEU DE CROISSANCE

1 Introduction

Dans une époque saturée de bruit et d'urgence, parler d'intériorité surtout dans un mouvement appelé à l'action peut sembler étonnant et pourtant l'intériorité est essentielle au MAPEP-ACE. Loin d'être un luxe, elle en est plutôt la colonne vertébrale.

Le MAPEP-ACE (Mouvement d'Apostolat Des Enfants et Préadolescents-Action Catholique des Enfants) est communément appelé le Madep. Nous utiliserons ce terme familier ci-après.

Dans cette édition du Catéfil, nous aimerions partager quelques réflexions en relisant les pratiques vécues avec les enfants lors des camps, des rassemblements, en équipe et dans la rue.

Trois dimensions interdépendantes forment le terreau dans lequel l'intériorité des enfants est amenée à s'exprimer et à se révéler : l'ancrage, le cadre, l'objectif.

Ancrage : nous croyons en la profondeur de l'être de chaque enfant, ainsi qu'en la profondeur du lien qui le relie à la nature, aux autres, à Dieu. Nous croyons que chaque enfant est capable de se relier à soi-même, à sa foi et de partager des moments de profondeur avec ses pairs.

Cadre : en offrant aux enfants des occasions de rencontre dans un cadre sûr, instaurant le respect mutuel, et des activités leur permettant d'être écoutés et d'écouter les autres, nous sommes en mesure d'adapter l'élasticité de ce cadre en fonction du groupe d'enfants. Ceci favorise la curiosité de se connaître. Nous leur octroyons aussi une liberté d'action et d'expression, les encourageons à des prises d'initiative et, par cette confiance reçue, ils se responsabilisent par eux-mêmes et osent la créativité sans peur du jugement. Les moments de recueillement sont des occasions pour laisser la place au souffle de Dieu au milieu d'eux.

Objectif : l'enjeu d'être soi et d'être quelqu'un parmi les autres peut ainsi s'expérimenter sous forme de jeux de rôles. Qu'il s'agisse de jeux préconçus avec des règles imposées, de situations réelles entre individus et face au groupe, ou de rôles inventés selon le contexte et les activités, le jeu offre à chacun une place à prendre et des interactions à tenter. Ainsi, l'objectif d'épanouissement humain est suffisamment grand pour être inatteignable dans l'immédiat, mais également suffisamment humble pour pouvoir être partagé dans l'expérience commune et garder vives confiance et motivation sur son chemin de croissance.

1.1 Accompagner l'enfant dans sa dimension spirituelle

Spiritus en latin, *Ruah* en hébreu et *Pneuma* en grec se traduit comme **souffle de Vie**. Tout être vivant est habité par ce souffle de Dieu et traversé par une vie intérieure. Dans un contexte religieux on le nomme aussi « esprit » ou « âme ».

Les enfants, même les plus jeunes, sont capables d'entrer dans cette écoute intérieure, dans cette quête de sens qui est aussi une ouverture à la dimension spirituelle.

Selon nos observations, il y a un besoin de recueillement chez les enfants. C'est dans les moments de silence que nous voyons la parole en œuvre. Parole avec un grand P. Parole qui se fait chair, qui nous permet d'entrer en relation non seulement par le texte biblique, mais avec quelqu'un, et qui nous ouvre à un monde intérieur hors espace ou temps. Et, bien souvent il faut le constater, le silence est la forme la plus répandue de la prière chez l'enfant. Cette prière silencieuse qui fait grandir le règne de Dieu en lui, comme un tout petit **grain** que l'homme jette dans son champ : nuit et jour, qu'il dorme ou qu'il se lève, la semence germe et grandit, il **ne sait comment** ¹...

D'ailleurs, on pourrait comparer la vie intérieure chez l'enfant à un mouvement constant du souffle qui prie en lui, sans qu'il ne sache comment, et le fait « participer à la respiration de Dieu »². Cette réalité mystérieuse qui le précède et le relie à lui-même, le pousse aussi vers l'extérieur pour se relier aux autres, à Dieu, à la création entière, comblant ainsi ces quatre besoins relationnels de l'être humain.

Les cinq sens, porte d'entrée vers l'intériorité

Nous sommes des êtres de chair de ce monde où tout va vite. Nous avons besoin de réhabiliter nos sens, de redécouvrir nos cinq sens non pas comme des distractions extérieures, mais comme des chemins vers le dedans. C'est exactement ce qui a été proposé pour les enfants du Madep, avec le thème de l'année Partager-Relier. Notre corps et nos sens nous conduisent tout droit vers l'intériorité.

1.2 Prise de conscience de l'intériorité

Dans les équipes Madep, les enfants sont invités à relire leur quotidien, à observer ce qu'ils vivent et ressentent. Ils reviennent en eux-mêmes pour appréhender ce qui se passe autour d'eux. À travers la méthode « voir-comprendre-agir », les enfants proposent des solutions aux questions que soulève leur vie et révèlent leur motivation d'agir pour opérer des changements. Plus encore que des témoins, ils sont acteurs à part entière du présent, porteurs de la parole les uns envers les autres, capables de discernement et d'écoute. A l'âge de 10 à 12 ans, les enfants sont plein d'enthousiasme et aspirent à changer ce monde. Ils le souhaitent plus juste, fraternel et solidaire et comprennent que tout changement commence par soi-même. Au cours des rencontres, ils expriment aussi bien des interrogations envers les adultes que leurs avis et leurs idées.

L'intériorité est à la fois fondement, moteur et fruit du mouvement. Comme le disait bien Saint François : « Annoncez toujours l'Évangile, et si nécessaire par la parole. » Eh oui, pour que nos paroles aient du poids, l'Évangile doit se vivre. Aujourd'hui, encore, le monde a davantage besoin de témoins et non pas de maîtres³.

¹ Parole du semeur, évangile selon St Marc, chapitre 4, 26-34

² Citation d'un Chartreux

³ "L'homme contemporain écoute plus volontiers les témoins que les maîtres ou s'il écoute les maîtres, c'est parce qu'ils sont des témoins".

Paul VI, allocution aux membres du Conseil des laïcs, 2/10/1974, repris dans son exhortation apostolique sur l'évangélisation dans le monde moderne *Evangelii Nuntiandi* au n. 41.

Nous savons bien, que la foi ne se transmet pas comme un savoir figé, mais comme une expérience intérieure à accueillir, à vivre ensemble. Pour cela, on peut affirmer qu'au Madep, le chemin de l'intériorité passe par l'écoute de l'autre, par la parole partagée et la prière, mais aussi par des gestes tout simples et concrets, des rires et des jeux. C'est un **lieu de maturation**, où les enfants apprennent à nommer leurs émotions, à confronter leurs idées, à relier leurs convictions à leurs actes. Au Madep l'intériorité prend la forme d'un **lieu de rencontre** à l'intérieur de sa réalité de vie concrète : avec soi-même, son entourage, l'autre, Dieu. Par le dialogue, la prière et les actions, l'intériorité est présente dans l'action et chaque enfant exprime par son être la parole vivante de Dieu.

1.3. L'expérience de la prière

« *L'expérience est essentielle. Le point de départ de tout.* » François Varillon

La prière fait partie des rencontres d'équipe Madep. Elle se vit sous forme d'un rituel proposé chaque année en lien avec le thème de l'année. Parfois c'est la Parole de Dieu (un verset biblique, une parabole, etc), parfois celle d'un enfant qui déclenche les échanges les plus importants et passionnants. La parole de Dieu qui nous interroge et questionne constamment permet aux enfants de vivre une relation de cœur à cœur, ou même de corps à corps entre le mystère de Dieu et le mystère de l'Homme.

En sachant que nous sommes corps, esprit et âme⁴, et par un simple désir⁵ de s'élever à Dieu, l'enfant peut plonger dans la prière qui n'est autre chose que la vie en Dieu. Cette prière continuelle animée par le souffle divin fait de nous des êtres désirants, des chercheurs de Dieu.

1.3.1. La nature comme guide

Lors des Journées Madep (camp de jour), nous prenons la nature comme guide. Dans cet environnement premier, préparé pour l'homme depuis les origines, se vivent des expériences passionnantes.

Quelques heures dans la forêt, avec par exemple un feu de camp, un atelier de création et des jeux libres, forment un contexte idéal pour nous les accompagnatrices, afin de faire connaissance avec les enfants, et pour les enfants de créer des liens entre eux. La nature s'avère la meilleure pédagogue dans le moment de souder l'équipe avec -précisément ! - beaucoup de naturel.

Ce printemps, lors des Journées Madep, une quinzaine d'enfants ont passé une matinée entière dans la forêt au bord du cours d'eau. Une marche nous a fait sortir du village et gagner la forêt et, en y arrivant, nous avons pris un instant de contemplation du lieu et transmis de quelques consignes de base. Puis, sans autre objectif que de mettre en place un feu, ils se sont organisés pour la recherche de bois, l'allumage et l'entretien de la braise, ils ont grillé des saucisses et des shamallows et ils ont profité du temps de jeu libre dans la nature. De manière autonome et selon leurs propres initiatives, ils se sont organisés pour jouer avec ce qu'ils trouvaient au bord de l'eau et dans la forêt.

La nature est notre premier langage, elle nous relie au monde et « géolocalise » notre âme, nous rendant présents *ici et maintenant*. L'expérience de la nature agit comme un miroir de notre propre essence. Elle *normalise* l'enfant, comme disait Maria Montessori.

En observant les enfants au contact des éléments naturels, nous constatons qu'ils faisaient l'expérience de l'intériorité de façon toute spontanée. Dans notre environnement originel, avec simplicité, l'enfant ressent

⁴ 1 Th 5,23

⁵ « *Car ton désir, c'est ta prière ; si le désir est continuel, la prière est continuelle* ». St. Augustin

une connexion profonde et passionnante avec quelque chose de plus grand que lui.

1.3.2. Les « petits moments » de communion instantanée

Cette entrée en matière naturelle se répètera ensuite par d'autres activités (partiellement guidées ou libres) ainsi que par des prises de responsabilités. Elle sera ponctuée par des moments de recueillement (brefs ou prenant plus de temps), ayant pour objectif de relier notre vécu à la présence du Christ avec nous. Voici quelques exemples de ces moments à part, vécus lors de nos camps de jours :

- Chaque matin lors de l'accueil de tous, chacun dit son prénom, qui il est. Les enfants font chaque jour un peu mieux connaissance.
- Autour de cartes nommant des besoins ou des émotions : les enfants déterminent en silence pour eux-mêmes quelles émotions les traversent et quels sont leurs besoins pour bien vivre ces journées. Puis, ceux qui le souhaitent le partagent aux autres et le notent sur la charte du camp. Celle-ci sera signée par tous les participants.
- Rassemblés autour de l'autel : les enfants notent ce qu'ils souhaitent vivre, font un moment de silence pour laisser la place à Dieu parmi eux.
- Au moment de relecture finale dans la flaque de soleil sur le terrain de jeu les enfants retracent ce qu'ils ont vécu, ce qu'ils ont aimé vivre et qui les a nourris.
- A l'écoute de la parole biblique où Dieu dit à Moïse qu'il est « Je Suis » (Ex 3,14) ils partagent comment ils comprennent le nom que Dieu se donne. Quand nous disons de nous-mêmes « je suis... », cette affirmation s'accompagne d'adjectifs, de caractéristiques, ou de notre nom de baptême.
- Après avoir fait chaque matin des jeux de présentation et de connaissance les uns des autres, d'affirmer en fin de camp « je suis untel », prend une toute nouvelle couleur, un sens profond. Suite à cela, la proposition de prier ensemble a reçu un accueil motivé et, rassemblés autour de la charte signée en début de camp, le Notre Père nous a unis à « Je Suis » sur le parvis de l'église.

1.3.3. Se poser et plonger en soi : méditation guidée

Prier avec son corps. Voilà un outil extraordinaire. Le corps et sa posture nous conduisent sans faute vers l'intériorité. Ainsi, cette année nous avons décidé d'expérimenter le silence et la méditation avec les enfants de 9 à 14 ans lors des Journées Madep. Nous avons utilisé comme support la prière décrite par Jean-Yves Leloup dans son livre « Ecrits sur l'hésychasme », qui est une prière méditative composée par les moines comme étape préparative à la prière du cœur. Dans cette prière méditative on prie avec les différents éléments de la nature (montagne, fleur, océan, etc). La prière du cœur nous vient de la tradition mystique, chrétienne, orthodoxe, nommée *hésychasme*. Du grec, le mot *hesychia* se traduit comme la tranquillité, le repos, mais aussi la solitude et la retraite. Cette forme de prière s'est essentiellement confinée au mont Sinaï d'abord, puis au mont Athos, et a été ensuite diffusée dans le monde slave.

Elle consiste en l'invocation répétée du nom de Jésus au rythme de la respiration. Dans la solitude, l'hésychaste répète la prière du cœur : « Seigneur Jésus Christ, fils de Dieu, fais-moi miséricorde, à moi pécheur », mais avant cela, il doit apprendre à prier comme la montagne...C'est donc cette méditation concrète et imagée qui a été proposée aux enfants. Nous étions convaincues qu'ils seraient capables d'y adhérer.

Etape préparatoire à la prière méditative : entrer dans le silence.

Deux par deux, en silence, les enfants rejoignaient la salle préparée en amont : musique, grand tapis, bougies. Ils recevaient la consigne de marcher très lentement en s'appropriant tout l'espace de la salle et en ralentissant leurs pas constamment. Une fois que tous les enfants étaient dans la salle, ils pouvaient s'asseoir ou s'allonger sur le grand tapis. La prière méditative démarrait sans quelconque explication. Le déroulé de l'exercice se trouve dans l'annexe.

Relecture de l'expérience vécue :

Nous avons demandé aux enfants de décrire leur ressenti de la prière méditative, en essayant de mettre les mots sur l'expérience vécue. Les jeunes ont ressenti une grande paix, ils disaient qu'ils étaient bien et relaxés lors de la méditation.

1.3. L'intériorité hors murs

Un privilège des activités du Madep est la liberté de sortir des salles. Aussi existe-t-il une proposition de rencontre qui incarne cette liberté de manière totale, c'est la pastorale d'animation de rues.

Voyons comment s'y articulent les trois dimensions de base qui favorisent l'expérience de l'intériorité parmi les enfants, ancrage, cadre et objectif. La foi en la profondeur de l'être et du lien, par exemple, en ressort de manière légère, mais frappante :

Présents sur la place centrale d'un village ou d'un quartier, nous prêtons des jeux collaboratifs aux enfants qui passent du temps dans l'espace public. Ils s'engagent à respecter le cadre : jouer aussi avec les autres enfants et rapporter les jeux avant d'en changer.

Il se crée alors naturellement **un air de fête**, impliquant l'ensemble des personnes présentes sur la place : les habitués qui nous laissent investir un espace avec nos chariots de jeux, les marchands qui nous renvoient les balles roulant jusqu'à leurs stands, les parents s'intéressant à notre activité.

Les enfants qui par leurs jeux animent joyeusement les lieux, rendent tangible la possibilité d'un vivre ensemble. Leur joie est communicative et rejoint le cœur de ceux qui les voient jouer. Tel une prière vivante, la place joue et rit à ciel ouvert.

Début mai, un petit garçon concentré à développer ses compétences motrices sur un jeu de plage, s'interrompt en pleine activité et s'émerveille : « Regarde, tout le monde joue. », et en effet, enfants et adultes et même les grands ados, toute la place semblait être en communion de jeu. Dans cette exclamation résonne la parole de Pv8, 30-31, où la Sagesse joue sous le regard de Dieu : « *Et moi, je grandissais à ses côtés. Je faisais ses délices jour après jour, jouant devant lui à tout moment, jouant dans l'univers, sur sa terre, et trouvant mes délices avec les fils des hommes* ».

Conclusion :

« *Vivre est une prière que seul Amour peut exaucer.* » Romain Gary

En pleine croissance humaine et spirituelle, les enfants laissent la place à la présence du souffle de Dieu parmi eux lors des rencontres et activités du MADEP-ACE. Capables d'entrer en lien entre eux, et apprenant progressivement l'écoute réciproque, ils apprécient le jeu libre, mais aussi les occasions de temps de silence et entrent en communion avec simplicité.

Dans notre manière de travailler nous faisons la relecture des œuvres de l'Esprit dans la vie des enfants. Aussi, si la vie intérieure de l'enfant se révèle dans la prière, avant même d'être formulée et consciente, elle naît d'un mouvement de l'âme vers Dieu. Ce désir inné et voilé est une forme de réponse d'amour à une Présence discrète.

En revenant aux trois dimensions fondamentales de l'expérience de l'intériorité nommées plus haut, nous avons pu découvrir de quelle façon elles sont présentes dans tous les types de terrains et d'activités. La confiance engendre la responsabilisation et le lien à l'autre, l'écoute engendre la confiance et la Vie avec Dieu.

Mosaïques réalisées par les enfants en signe de ralliement de leur équipe :



Pour le MADEP-ACE Vaud : Žanna Sorokina & Clemencia Biberstein, mai 2025

Annexe :

Un jeune homme dans sa quête spirituelle arrive sur le mont d'Athos et demande à un moine de lui apprendre la voix de la prière du cœur. Le moine lui donne un conseil, avant de parler de prière du cœur, le jeune homme devait apprendre d'abord à méditer avec les éléments de la nature.

Première étape : Apprendre à méditer comme une montagne

Méditer comme une montagne veut dire être là, immobile, ne faire qu'un avec elle. La notion du temps change. On a l'éternité devant soi, derrière et dedans. Pour le jeune philosophe, le plus dur au début fut de passer des heures « à ne rien faire », Il fallait apprendre à « être », à être tout simplement – sans but ni motif. Méditer comme une montagne c'est la méditation même de l'Être, du simple fait d'Être, avant toute pensée, tout plaisir et toute douleur. Méditer comme une montagne modifie le rythme des pensées. On apprend à « voir » sans juger, comme si l'on donnait à tout ce qui pousse sur la montagne « le droit d'exister ».

Deuxième étape : Méditer comme un coquelicot

La méditation, c'est une "orientation" et c'est ce que le coquelicot peut nous enseigner : se tourner vers le soleil, se tourner du plus profond de soi-même vers la lumière. Cette orientation vers le beau, vers la lumière et avoir la tige droite. C'est ainsi que le jeune homme commença à redresser sa colonne vertébrale. « Observe bien le coquelicot lui dit le moine, il t'enseignera la droiture de la tige, pour bien capter l'énergie, mais aussi une certaine souplesse sous les inspirations du vent, et aussi une grande humilité ». Méditer comme le coquelicot c'est connaître l'Éternel dans la fugacité de l'instant, un instant droit bien orienté. C'est fleurir le temps qu'il nous est donné de fleurir, aimer le temps qu'il nous est donné d'aimer, gratuitement, sans pourquoi, sans but, ni profit, pour le plaisir d'être et d'aimer la lumière. "C'est la montagne qui fleurit dans le coquelicot, pensait le jeune homme. C'est tout l'univers qui médite en moi.

Troisième étape : Méditer comme l'océan

Méditer, c'est respirer, accorder son souffle à la grande respiration des vagues, immense flux et reflux ... J'inspire, j'expire. Écoute qui est là à la source de ton inspire. Écoute qui est là à la fin de ton expire. Dans le fond de mon souffle n'y a-t-il le grand souffle de Dieu ? Celui qui écoute attentivement sa respiration, n'est pas loin de Dieu.

Le jeune homme apprit également que s'il y a des vagues en surface, le fond de l'océan demeure tranquille. Les pensées vont et viennent, nous écument, mais le fond de l'être reste immobile. La goutte d'eau garde son identité et cependant elle est « un » avec l'océan. L'unicité de toutes choses lui semblait plus évidente, et cela n'abolissait pas le multiple. Tout cela constituait l'océan unique de la vie.

Quatrième étape : Méditer comme un oiseau

La racine du mot « méditer » indiquerait murmurer à mi-voix et désignerait aussi des cris d'animaux, comme le rugissement du lion, le pépiement de l'hirondelle, et le chant de la colombe, ou le grognement de l'ours... Il faut méditer avec la gorge pour murmurer le nom de Dieu jour et nuit. Méditer comme un oiseau, c'est laisser monter en soi ce chant qui vient du cœur, c'est respirer en chantant. Au mont Athos, les moines chantent « Kyrie eleison ». Quand des pensées les tourmentent, ils reviennent à la respiration et à cette invocation. Le jeune homme apprit à en sentir la vibration profonde tout en renonçant à en penser le sens. Et, il se sentit dans un climat d'adoration pour tout ce qui se tient caché à la racine de toutes les existences.

Cinquième étape : Méditer comme Abraham

Méditer comme Abraham permet l'éveil de l'intelligence et du cœur et de nommer la présence de l'Absolu et le nommer « Mon Dieu, Mon Créateur » et de marcher en « sa présence ». Méditer comme Abraham, c'est encore intercéder pour la vie des Hommes, c'est même aller jusqu'au sacrifice (Il est prêt à sacrifier son propre fils Isaac). Comme tout est Dieu, tout est de lui, par lui et pour lui, méditer comme Abraham conduit à la totale dépossession de soi-même, de ce que l'on a de plus cher. C'est n'avoir dans le cœur et la conscience rien d'autre que Dieu. Quand Abraham monta au sommet de la montagne, il ne pensait qu'à son fils. Quand il en descendit, il ne pensait qu'à Dieu. Passer par le sommet du sacrifice, c'est découvrir que rien n'appartient

au moi, tout appartient à Dieu. C'est donc la mort de l'Ego et la vision du Soi. Méditer comme Abraham, c'est adhérer par la Foi à celui qui transcende l'Univers, c'est s'oublier pour se découvrir soi-même et pour découvrir nos proches et tout l'Univers habité de l'infinie présence de « Celui-là seul qui est ».

Sixième étape : Méditer comme Jésus

Méditer comme Jésus, c'est méditer comme le Fils, en intégrant toutes les formes de méditations : la montagne, le coquelicot, l'océan, la colombe, mais aussi comme Abraham. Le cœur sans limites, aimant jusqu'à ses ennemis, La nuit, il se retirait dans le secret où il murmurait « ABBA » ce qui veut dire « PAPA ». Méditer comme Jésus, c'est donc méditer en attendant que l'Esprit Saint fasse apparaître les sentiments et la connaissance qui étaient en Jésus lorsqu'il disait ABBA. Méditer comme Jésus c'est entrer dans son enseignement et se laisser habiter par ses Paroles, d'aimer Dieu instant après instant et de marcher en sa Présence ...