

Chercher Jésus

de tout son être

Prier avec son corps... les enfants en sont friands et les adultes aussi. Récit d'une expérience, qui a permis à des jeunes du Calvados de rencontrer Jésus dans le silence du cœur.



ANOMA

Annick Chéreau

Mère de famille,
enseignante en collège,
et formatrice de catéchistes
à la prière silencieuse
par un travail corporel,
dans le diocèse
de Bayeux-Lisieux.

Annick Chéreau, vous formez des catéchistes et des enfants à la prière silencieuse par un travail corporel. Comment cela a-t-il commencé ?

J'ai commencé à le proposer en 2005 dans le cadre de la catéchèse. Comme les enfants (de 7 à 11 ans) et les catéchistes ont bien « accroché » à cette manière de prier, j'ai continué à former d'autres groupes dans mon diocèse de Bayeux-Lisieux. En fait, cette pratique repose sur l'enseignement du père Pierre Milcent, carme et professeur de yoga qui, depuis plus de quarante ans, se sert de cet « outil » qu'est l'attention au corps et à la respiration pour progresser dans la prière contemplative. Il a constaté en effet que la prise de conscience du souffle dans l'immobilité corporelle et le silence entraîne le calme dans

les pensées, ce qui nous prépare à l'oraison dans « une pure attitude de recevoir » (expression de saint Jean de la Croix). Après une longue quête de développement personnel, j'ai moi-même rencontré Pierre Milcent en 1997 ; et j'ai peu à peu renoué avec ma foi chrétienne à travers le cheminement qu'il proposait. Ensemble, avec l'association La Passerelle, nous animons des stages et des retraites intégrant le corps et la prière dans la tradition carmélitaine. Nous produisons aussi pour les adultes des CD d'apprentissage à l'oraison. Et voilà que, de manière inattendue, ces enregistrements ont suscité l'intérêt des plus jeunes. Ainsi, cette petite fille qui a dit à sa grand-mère : « Dis mami, on écoute le CD... parce que ça fait du bien à ma tête et à mon cœur ! ». Ou ces trois enfants, entre

Un certain Nicolas, qui pouffait de rire dans la chapelle, m'a confié l'année suivante : «Y a que ça qui nous calme !»

5 et 11 ans, qui demandaient à leur père de le passer chaque soir pour prier ensemble avant de s'endormir... De là mon idée d'approfondir cette expérience en direction du catéchisme.

Comment expliquez-vous les raisons d'un tel succès ?

«Ce qui manque aujourd'hui aux enfants, c'est l'intériorité», nous a confié un jour un évêque. Voilà bien la clé de notre succès : répondre à ce besoin fondamental de la jeunesse. Un besoin non satisfait au quotidien du fait de la vie moderne où, quel que soit l'âge, on se disperse dans un trop-plein d'activités. Or, dès que nous parvenons à créer une atmosphère d'intériorité dans une séance de caté, les bambins y voient bien vite l'occasion de se ressourcer et même de rencontrer Dieu. Et ils en redemandent, car ils cessent de l'assimiler – négativement – à l'école... Pourtant, cette démarche suscite une grande question chez les catéchistes : quelle proportion accorder à la prière par rapport au programme à suivre ? Elles craignent en effet qu'en y passant trop de temps, les enfants prennent du retard dans l'acquisition des connaissances. Raison pour laquelle l'heure de catéchisme revient trop souvent pour elles à un simple enseignement. Disons donc aux enfants qu'au cours de ce temps, nous irons ensemble à la rencontre de Jésus ; et ce dans la

prière, comme dans la lecture de sa Parole, dans l'enseignement proposé ce jour-là. Le texte du Directoire général pour la catéchèse ne précise-t-il pas que son but «est de mettre quelqu'un non seulement en contact, mais en communion, en intimité avec Jésus-Christ» ? Dans cet esprit, la solution revient donc, selon moi, à essayer d'unifier la prière et l'étude des textes bibliques. C'est pourquoi j'ai cherché à construire ces moments d'intériorité

en fonction de thèmes particuliers comme Noël et Pâques, et des textes correspondants, dans notre CD intitulé *Au caté*.

Concrètement, comment vous y prenez-vous avec les jeunes ?

Debout, tous ensemble, nous prenons peu à peu conscience de notre corps par de petits mouvements (voir p. 7). Bien entendu, ces gestes peuvent être mis en relation avec l'enseignement du jour : qu'il s'agisse

“ Témoignage

ANNICK CARABEUX, 64 ANS, CATÉCHISTE À HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR (CALVADOS) :

Ces deux dernières années, j'ai beaucoup travaillé avec le CD *Au caté*. Seule chez moi puis avec les enfants, je me suis ainsi formée à la prise de conscience des différentes parties du corps, à la relaxation et à l'immobilité silencieuse, le tout en lien avec le souffle. J'en retire d'abord de réels bienfaits dans ma prière et, au quotidien, dans une attention accrue à la présence de Dieu. Mais j'ai aussi constaté que les enfants étaient partants ; même un certain Nicolas qui pouffait de rire dans la chapelle et qui, l'année suivante, m'a confié : «Y a que ça qui nous calme !» Oui, en dépit de leur apparence dissipée, j'observe que plusieurs intègrent étonnamment cette démarche. Il ne faut donc pas se décourager si ça prend un peu de temps... D'autant plus que beaucoup y voient l'occasion véritable de rencontrer Jésus. Comme cette petite fille qui, à chaque début de séance, me demandait : «Quand est-ce qu'on va descendre l'escalier (cf. supra) parce que là, je Le ressens vraiment ?». J'ai aussi pris l'initiative, l'an passé, de déléguer deux fois l'animation du temps de prière aux jeunes qui le souhaitent. Et cette mise en responsabilité en a incité plusieurs à pratiquer un peu chez eux. Finalement, l'apprentissage reste progressif tout au long de l'année et demande de la part de l'adulte patience, persévérance et détachement. Car c'est nous qui semons et c'est un Autre qui récolte. Reste pour moi la joie d'être en communion profonde avec les enfants. (C.F.)



JEAN MICHEL LELIGNY/ANODA

Une bonne introduction à la prière.

grand défi est bien sûr de susciter l'envie chez les enfants. Aussi je suggère, en début d'année scolaire, de leur demander pourquoi ils viennent au caté. Comme très souvent leur intention déclarée est de « parler de Jésus » et de « le connaître », nous les interrogeons sur ce dernier point : « Le connaître, oui, mais pourquoi ? » Et ensemble, nous en venons à l'idée de rencontrer le Christ au fil des mois. Du coup, ils acceptent davantage cette pratique corporelle comme une porte d'entrée vers l'intériorité, complémentaire de l'étude de la Parole. A condition que les accompagnants adhèrent, eux aussi, à ce projet... Hélas, beaucoup m'exposent d'emblée leurs réticences, persuadés que cette façon de prier ne « marchera » pas avec les jeunes, aujourd'hui trop turbulents et dispersés. Je leur rappelle toutefois que le CD *Au caté* a été expérimenté à de nombreuses reprises et avec succès auprès des enfants. Ils peuvent donc l'utiliser comme bon leur semble, par exemple en l'écoutant avec eux pendant la séance. Evidemment, cela exige de s'impliquer suffisamment dans la prière personnelle ou, tout au moins, d'avoir le désir de se former sur ce plan.

Enfin, qu'est-ce que cette pratique apporte aux enfants et aux catéchistes ?

Les enfants eux-mêmes le disent : « Cette prière-là m'apporte la paix » ;

se de textes ayant trait à la louange, l'action de grâce, la demande, le « oui » répondu à Jésus... Peu à peu nous avançons dans l'immobilité du corps, l'intériorisation et nous terminons assis sur des chaises ou des petits bancs. C'est alors que j'aime utiliser l'image de l'escalier qui descend à l'intérieur de soi et au bout duquel on rencontre le Seigneur ; j'ajoute qu'on peut Lui parler ou ne rien dire, mais qu'on est content d'être en sa présence, au plus profond de soi. A la fin, je leur dis que nous remontons les marches de l'escalier et que nous remercions Jésus, Marie pour ce moment passé ensemble. Finalement, qu'il ait lieu au début ou en fin de séance, ce temps spirituel reste de durée variable : de cinq à quinze minutes en fonction de la demande du groupe.

Quels sont les points d'attention à observer au cours de cette prière silencieuse qui « prend appui » sur le corps ?

Evidemment, l'attention au groupe est capitale afin de percevoir si les enfants ont envie, ou non, de prier ainsi. Il ne s'agit en aucun cas de les obliger. Je me souviens ainsi de deux enfants qui refusaient systématiquement cette démarche, et auxquels nous avons proposé de faire des dessins « qui tiendraient lieu de prière »... A la fin de ce temps, ils présentaient leurs dessins, le déposaient près de l'icône et récitaient avec nous le *Notre Père*. Après deux ou trois séances, ils ont rejoint spontanément le groupe. En tout état de cause, la réussite d'un tel projet repose avant tout sur la patience et le respect de l'animateur envers chacun. Au départ, le

Les enfants : « Cette prière-là m'apporte la paix » ; « Jésus est plus présent » ; « J'avais l'impression qu'il était à côté de moi. »

« Jésus est plus présent » ; « J'avais l'impression qu'il était à côté de moi ». Ils savent donc qu'ils peuvent toujours retrouver Jésus à l'intérieur d'eux-mêmes et que le corps, « Temple de l'Esprit », est le lieu de la rencontre avec Dieu. Beaucoup sont délivrés de l'obligation de devoir s'exprimer verbalement, puisqu'il s'agit aussi de demeurer en silence avec lui. Une catéchiste de ma paroisse en témoigne : au fil du temps, les petits deviennent un peu plus calmes et disponibles, même s'ils ne sont pas, bien sûr, transformés comme par magie. D'une année sur l'autre, plusieurs demandent en tout cas à renouveler l'expérience, signe que cette démarche les intéresse par le véritable profit qu'ils en retirent. Quant aux adultes, ce moment s'avère clairement bénéfique dans leur vie spirituelle. Car cette prière qui intègre le corps irrigue, tout naturellement, les occupations quotidiennes. Qu'il s'agisse de gestes domestiques tels que le ménage, le repassage, la cuisine ou bien d'activités professionnelles comme la prise de contacts, l'animation de réunions... elle favorise une plus grande attention à soi-même et à Dieu. Oui, cette pratique nous permet de nous tourner vers Lui en toutes circonstances, et de « prier sans cesse » comme dit saint Paul. Alors pourquoi s'en priver ? ■

Propos recueillis
par Christine Florence



JEAN-MICHEL LELIGNY/ANSA

Où aller pratiquer ?

■ **POUR APPROFONDIR LA DÉMARCHÉ** de l'oraison silencieuse soutenue par un travail corporel, l'association La Passerelle propose des stages et des retraites selon la tradition carmélitaine. Lieu : La Passerelle, Le Boulay, 72140 Rouez-en-Champagne. Tél. : 02.43.29.71.79. Ou : 06.18.92.32.45.

■ PRINCIPAUX ANIMATEURS :

- Père Pierre Milcent, membre de la Communauté des carmes de Paris, 5 Villa de la Réunion, 75016 Paris.
- Annick Chéreau, présidente de l'association, mariée et enseignante en collège à Caen, 5 rue Mazarin, 14200 Hérouville Saint-Clair.

■ **TROIS CD D'APPRENTISSAGE À L'ORAISON** (8 € + 3 € de frais d'envoi. A commander à la Passerelle, cf. adresse ci-dessus) :
- *Premiers pas sur le chemin, Repères sur le chemin, Au caté*

■ DEUX LIVRES DE PIERRE MILCENT ET ANNICK CHÉREAU :

- *Méditer avec tout son corps*, Ed. Desclée de Brouwer (19 €).
- *L'oraison du corps*, Ed. Arsès (14 €).