

Il est nécessaire de prendre du temps (au moins 20 minutes) pour que ce chemin puisse se faire vraiment. Tout en étant guide, le catéchiste suivra lui-même ce chemin de silence et de prière. Un enfant n'est jamais obligé de prier mais il doit toujours respecter la prière des autres.

Le chemin du silence

- Dire : « Comme les apôtres, nous allons faire confiance en Jésus pour nous laisser guider dans le silence et la prière. Et je vais vous aider et vous accompagner sur ce chemin. »

Se mettre à l'aise

- « Vous allez d'abord vous mettre à l'aise, prendre toute la place dont vous avez besoin, dénouer les vêtements trop serrés, vous écarter de votre voisin pour que vous vous sentiez bien dans votre corps.
- Vous allez choisir une attitude confortable qui vous permettra de tenir longtemps dans la même position. Vous ne devez pas vous sentir gênés ; si vous ne vous sentez pas bien, changez de position. Voilà, maintenant, vous arrêtez de bouger, gesticuler, mâchouiller, parce que c'est difficile de bien écouter quand votre corps est en activité.
- Enfin, il ne faut pas que vous soyez tout tordus ou repliés, afin que votre respiration soit paisible, régulière.
- Vous respirez doucement et profondément. Plusieurs fois, tranquillement, vous inspirez lentement et vous expirez très loin tout votre air, sans faire de bruit.
- Vous occupez tout l'espace en respirant, longtemps. Vous vous laissez porter par votre respiration. »

Prendre le chemin du silence

- « Et maintenant, nous allons chercher le silence. Où est-il ? Où allons-nous le trouver ? Le silence n'existe pas vraiment, il y a toujours un peu de bruit, surtout dans les villes ! Nous allons le fabriquer ensemble. Si l'un d'entre vous ne veut pas, il n'y aura pas de silence : nous sommes tous solidaires sur ce

chemin, comme des randonneurs en haute montagne, comme les équipiers d'un bateau.

- À présent, chacun va se taire, nous allons fabriquer le silence... C'est le silence extérieur !
- Vous avez remarqué que le silence n'est pas l'absence de bruit : on peut entendre une voiture qui passe, des gens qui parlent, un oiseau qui chante. Ces bruits-là ne vous dérangent pas ; par contre, une chaise qui bouge dans la pièce et le silence ne vient pas... Réessayons d'avoir un silence plus profond.
- Nous allons encore plus loin sur le chemin du silence. Vous pouvez fermer les yeux ou les laisser ouverts sans être distraits par ce qui se passe à côté. Il se passe plein de choses dans notre tête, même quand nous essayons d'être en silence ; une foule d'images nous traverse l'esprit, des tas de paroles nous reviennent.
- Maintenant, vous allez penser à une image qui vous fait plaisir. Arrêtez-vous sur elle, regardez-la bien et fixez toute votre attention et votre énergie sur elle. Peu à peu, elle va prendre moins de place. Vous allez la laisser s'en aller. Jusqu'à arrêter toutes les images et tous les bruits en vous. C'est le silence intérieur ! »

Prendre le chemin de la prière

- « Ce grand silence, nous allons le laisser prendre toute la place, en nous et autour de nous, dans toute cette salle... et nous nous mettons en présence de Dieu. »
- Tracer le signe de croix.
- Dire : « Nous allons rejoindre tous ceux qui se sont mis à l'écoute la Parole de Dieu. Nous aussi, Seigneur, nous t'écoutons. Jésus, tu nous demandes de prier et tu nous montres comment prier. Mets dans nos cœurs et sur nos lèvres les mots de ta prière afin que, comme toi, nous puissions dire un jour : Notre Père...
- Lire le texte de la séance.
- « Nous pouvons ouvrir les mains pour accueillir cette prière. »
- Pour quitter ce silence, chanter « Je fais silence ».
- Prendre un moment pour que les enfants puissent dire (et vous aussi) ce qu'ils ont ressenti. Leur suggérer de recréer des petits moments de silence chez eux, en s'aidant du livret enfant pp. 12 et 13.