Avancer comme un pèlerin

Cadre : une salle avec suffisamment de place pour se déplacer en groupe ou un espace à l'extérieur.
Préparation pour l'animateur :
D'après la tradition, un pèlerin n'avance pas juste en marchant en avant, mais d'après un rythme particulier : Trois pas en avant, un en arrière.
Essayez vous-même :
Vous vous mettez debout, les deux pieds côte à côte. Puis vous avancez le pied droit, puis le pied gauche, puis de nouveau le pied droit, comme d'habitude quand vous marchez. Mais au lieu de continuer ainsi, après le troisième pas, vous balancez votre poids sur le pied gauche qui reste collé derrière vous et ensuite vous balancez de nouveau par devant sur le pied droit (sans lever les pieds, juste balancer…). Ce n'est qu'après que vous levez le pied gauche pour le poser par devant et ensuite le pied droit, pied gauche et balancer/ reculer de nouveau et ainsi de suite. C'est un rythme de valse qui ralentit volontairement la progression. Essayez-le en comptant à haute voix par exemple en disant : « Droite, gauche, droite, ba-lance, gauche, droite, gauche, ba-lance, etc. »
Ça marche ? Ok, mettez-le de côté pour un instant, on y reviendra dans l'animation suivante :
Idée d'une médiation mouvementée :
L'animateur invite le groupe à se lever et à se disperser dans la salle/l'espace.
I. Indications : Je vous invite à vous mettre en mouvement, à votre rythme, à vous déplacer sans trop vous éloigner et sans vous basculer les uns les autres, à vous arrêter quand cela vous fait plaisir et à marcher de nouveau si vous le souhaitez.
Les membres du groupe se mettent en route
II. Commentaire (pendant que les autres suivent les indications l'animateur donne des commentaires) : Dans notre vie nous sommes en route. Nous croisons d'autres personnes. Mais notre chemin reste le nôtre. Chacun de nous s'oriente autrement et envisage d'autres buts, d'autres projets. Je vous invite à réfléchir sur la question est-ce que votre chemin que vous faites actuellement vous plait. Est-ce qu'il y a des contraintes, des obstacles ? Vous avancez plutôt bien ? Vous êtes fatigués …. ? Laisser à chaque fois un temps de réflexion mais sans échange
III. Indications : Je vous invite à chercher un partenaire. Tenez vous par la main et continuez ensemble. Essayez de vous coordonner sans vous parler. Les couples se mettent en route.
IV. Commentaire : Effectivement c'est rare d'avancer tout seul. Quelquefois nous sommes deux, dans le couple par exemple, mais cela nous arrive aussi d'être plusieurs, une famille, frères et sœurs, des amis, des copains de classe… notre marche doit s'adapter et on doit se mettre d'accord. Je vous invite à réfléchir à la

question : qui sont les personnes avec lesquels vous cheminez sans problèmes ? Pourquoi ?
V. Indications : Je vous invite à défaire les couples et à se retrouver en groupe en vous positionnant l'un derrière l'autre. Avec le bras droit ou gauche vous vous accrochez à l'épaule de la personne devant vous. Le numéro Un du serpent va mettre en place le mouvement que je vais indiquer et les autres essaient de suivre. Si quelqu'un décroche il se mettra hors du groupe et le serpent ferme aussitôt l'espace qu'il laisse et continue sans lui/elle. Les indications : Avancer lentement, faire des pas de côtés, avancer de nouveau, avancer un peu plus vite, encore plus vite, faire du zig zag, avancer en boucle, plus vite, encore, encore, encore ……
VI. Commentaire (cette fois ci le commentaire ne peut se faire qu'après l'expérience…) :
Quelque fois la vie ressemble à une telle situation. On est condamné à suivre à tout prix. Au début c'est un défi, cela fait rire, mais puis cela devient compliqué, et c'est dur de ne pas se sentir à la hauteur, de se sentir exclu ….
VII. Indications : Je vous invite à faire l'expérience d'être pour un moment un pèlerin. Le pèlerin aussi est en mouvement. Mais il rompe pour un certain temps avec le chemin habituel, et avec le rythme quotidien. Le pèlerin veut prendre le temps de prendre du recul. Il avance vers un but et en même temps, ce n'est pas le but qui compte mais le chemin en soi. Voici comment marche le pèlerin :
VIII. Ici il faut faire apprendre aux autres les pas de pèlerin que vous vous êtes appropriés auparavant. D'abord chacun pour soi. Si le groupe semble près on le mettra de nouveau en serpent, accroché l'un à l'autre, mais cette fois ci le rythme reste toujours le même et on marche en boucle et lentement « un – deux – trois – re-cule – un …. » Le groupe se met en route ….
IX. Commentaire : Voici le temps d'apprendre un autre rythme. Le rythme qui nous fait avancer et prendre du recul en même temps. Un rythme où je suis seul avec mes pensées et en même temps uni avec les autres autour de moi. Voici un temps qui me rappelle que c'est toute à fait normal que dans la vie on n'avance pas toujours facilement. Quelques fois nous avons l'impression de marcher en arrière mais après ce sont ces moments qui nous font avancer. Quelques fois, il y a des moments de doutes, on perd le courage d'aller en avant, mais finalement cela se débloque et on y va sereinement. Reculer n'est pas un défaut, mais donne de la force pour avancer sans perdre de souffle. Voici un temps de penser avec reconnaissance à mon chemin parcouru jusqu'à ici et de remercier Dieu de m'avoir permis d'arriver jusqu'à ici. Voici un temps de penser à mes buts et projets et de demander son soutien. Voici le moment de communion, de me savoir entouré par les compagnons de route. Qui me signale par un petit geste de sa main (inviter à ne pas uniquement s'accrocher, mais faire un geste d'encouragement …) que nous pouvons être un soutient les uns pour les autres.

X. Indications : (Après un moment de silence). Je vais maintenant compter jusqu'à douze et à douze vous allez vous arrêter. « un – deux- trois – ba – lance – quatre – cinq – six – ba-lance – sept …. »
XI. Le groupe s'arrête. On se met en cercle. Chacun prend place (chaise ou par terre). C'est le temps d'échange sur le vécu.
XII. Ce temps se termine par un moment de prière. Soit un partage libre de prière ou la prière suivante :
Un – deux – trois –
Seigneur, créateur, je te remercie pour le chemin sur lequel tu m'as mis, pour tout ce que j'y découvre, les personnes que j'ai rencontrées, merci de m'avoir permis d'avancer.
Quatre – Cinq – six –
Seigneur, compagnon de route, je te remercie pour ta fidélité auprès de moi, pour le soutien dans les moments durs et pour la grâce face à mes limites.
Sept – huit – neuf –
Seigneur, berger, je te prie pour celles et ceux en route avec moi : Que personne ne se sente exclu, et que nous arrivions à nous soutenir les uns les autres.
Dix- onze – douze
Seigneur, hôte à la fin de mes jours, c'est vers toi que j'avance,
veux tu me faire sentir toujours de nouveau ta présence. Amen



D'après la tradition, un pèlerin n'avance pas juste en marchant en avant, mais avec un rythme particulier… Proposition d'une médiation mouvementée pour un groupe de jeunes ou des adultes.

Cadre : une salle avec suffisamment de place pour se déplacer en groupe ou un espace à l'extérieur.

Préparation pour l'animateur :
D'après la tradition, un pèlerin n'avance pas juste en marchant en avant, mais d'après un rythme particulier : Trois pas en avant, un en arrière. Essayez vous-même : vous vous mettez debout, les deux pieds côte-à-côte. Puis vous avancez le pied droit, puis le pied gauche, puis de nouveau le pied droit, comme d'habitude

quand vous marchez. Mais au lieu de continuer ainsi, après le troisième pas, vous balancez votre poids sur le pied gauche qui reste collé derrière vous et ensuite vous balancez de nouveau par devant sur le pied droit (sans lever les pieds, juste balancer…). Ce n'est qu'après que vous levez le pied gauche pour le poser par devant et ensuite le pied droit, pied gauche et balancer/reculer de nouveau et ainsi de suite. C'est un rythme de valse qui ralentit volontairement la progression. Essayez-le en comptant à haute voix par exemple en disant : « Droite, gauche, droite, ba-lance, gauche, droite, gauche, ba-lance, etc. »
Ça marche ? Ok, mettez-le de côté pour un instant, on y reviendra dans l'animation suivante :

Idée d'une médiation mouvementée : L'animateur invite le groupe à se lever et à se disperser dans la salle/l'espace.

I. Indications : Je vous invite à vous mettre en mouvement, à votre rythme, à vous déplacer sans trop vous éloigner et sans vous basculer les uns les autres, à vous arrêter quand cela vous fait plaisir et à marcher de nouveau si vous le souhaitez. *Les membres du groupe se mettent en route.*

II. Commentaire (*pendant que les autres suivent les indications l'animateur donne des commentaires*) : Dans notre vie nous sommes en route. Nous croisons d'autres personnes. Mais notre chemin reste le nôtre. Chacun de nous s'oriente autrement et envisage d'autres buts, d'autres projets. Je vous invite à réfléchir sur la question : Est-ce que votre chemin que vous faites actuellement vous plait ? Est-ce qu'il y a des contraintes, des obstacles ? Vous avancez plutôt bien ? Vous êtes fatigués… ? *Laisser à chaque fois un temps de réflexion mais sans échange.*

III. Indications : Je vous invite à chercher un partenaire. Tenez-vous par la main et continuez ensemble. Essayez de vous coordonner sans vous parler. *Les couples se mettent en route*.

IV. Commentaire : Effectivement c'est rare d'avancer tout seul. Quelquefois nous sommes deux, dans le couple par exemple, mais cela nous arrive aussi d'être plusieurs, une famille, frères et sœurs, des amis, des copains de classe… notre marche doit s'adapter et on doit se mettre d'accord. Je vous invite à réfléchir à la question : Qui sont les personnes avec lesquels vous cheminez sans problèmes ? Pourquoi ?

V. Indications : Je vous invite à défaire les couples et à se retrouver en groupe

en vous positionnant l'un derrière l'autre. Avec le bras droit ou gauche, vous vous accrochez à l'épaule de la personne devant vous. Le numéro Un du serpent va mettre en place le mouvement que je vais indiquer et les autres essaient de suivre. Si quelqu'un décroche, il se mettra hors du groupe et le serpent ferme aussitôt l'espace qu'il laisse et continue sans lui/elle. **Les indications** : Avancer lentement, faire des pas de côtés, avancer de nouveau, avancer un peu plus vite, encore plus vite, faire du zig-zag, avancer en boucle, plus vite, encore, encore, encore…

VI. Commentaire *(cette fois-ci le commentaire ne peut se faire qu'après l'expérience…*) : Quelquefois la vie ressemble à une telle situation. On est condamné à suivre à tout prix. Au début c'est un défi, cela fait rire, mais puis cela devient compliqué, et c'est dur de ne pas se sentir à la hauteur, de se sentir exclu…

VII. Indications : Je vous invite à faire l'expérience d'être pour un moment un pèlerin. Le pèlerin aussi est en mouvement. Mais il rompt pour un certain temps avec le chemin habituel, et avec le rythme quotidien. Le pèlerin veut prendre le temps de prendre du recul. Il avance vers un but et en même temps, ce n'est pas le but qui compte mais le chemin en soi. Voici comment marche le pèlerin :

VIII. *Ici il faut faire apprendre aux autres les pas de pèlerin que vous vous êtes appropriés auparavant. D'abord chacun pour soi. Si le groupe semble près, on le mettra de nouveau en serpent, accroché l'un à l'autre, mais cette fois-ci le rythme reste toujours le même et on marche en boucle et lentement « un – deux – trois – re-cule – un… » Le groupe se met en route…*

IX. Commentaire : Voici le temps d'apprendre un autre rythme. Le rythme qui nous fait avancer et prendre du recul en même temps. Un rythme où je suis seul avec mes pensées et en même temps uni avec les autres autour de moi. Voici un temps qui me rappelle que c'est tout à fait normal que dans la vie on n'avance pas toujours facilement. Quelquefois nous avons l'impression de marcher en arrière mais après ce sont ces moments qui nous font avancer. Quelquefois, il y a des moments de doutes, on perd le courage d'aller en avant, mais finalement cela se débloque et on y va sereinement. Reculer n'est pas un défaut, mais donne de la force pour avancer sans perdre de souffle. Voici un temps de penser avec reconnaissance à mon chemin parcouru jusqu'ici et de remercier Dieu de m'avoir permis d'y arriver. Voici un temps pour penser à mes buts et projets et de

demander le soutien de Dieu. Voici le moment de communion, de me savoir entouré par les compagnons de route. Qui me signale par un petit geste de sa main *(inviter à ne pas uniquement s'accrocher, mais faire un geste d'encouragement…)* que nous pouvons être un soutien les uns pour les autres.

X. Indications : (*Après un moment de silence*). Je vais maintenant compter jusqu'à douze et à douze vous allez vous arrêter. « un – deux- trois – ba-lance – quatre – cinq – six – ba-lance – sept… »

XI. Le groupe s'arrête. On se met en cercle. Chacun prend place (chaise ou par terre). C'est le **temps d'échange sur le vécu**.

XII. Ce temps se termine par un moment de **prière**. Soit un partage libre de prière ou la prière suivante :

Un – deux – trois…
Seigneur, créateur, je te remercie pour le chemin sur lequel tu m'as mis,
pour tout ce que j'y découvre, les personnes que j'ai rencontrées,
merci de m'avoir permis d'avancer.

quatre – cinq – six…
Seigneur, compagnon de route, je te remercie pour ta fidélité auprès de moi,
pour le soutien dans les moments durs et pour la grâce face à mes limites.

sept – huit – neuf…
Seigneur, berger, je te prie pour celles et ceux en route avec moi :
que personne ne se sente exclu, et que nous arrivions à nous soutenir les uns les autres.

dix – onze – douze
Seigneur, hôte à la fin de mes jours, c'est vers toi que j'avance,
veux-tu me faire sentir toujours de nouveau ta présence.

Amen

Crédit : Christina Weinhold (EPUdF) – Point KT