

3.5. Paix sur la mer et dans le cœur des enfants de Dieu⁵⁴



Marc 4,35-41

«Même le vent et l'eau lui obéissent» Marc 4,41

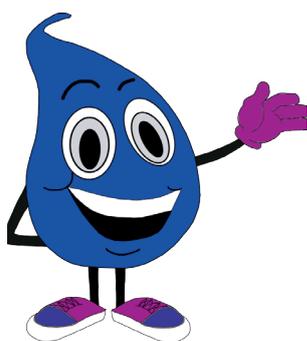
Objectifs

- Découvrir un texte biblique où l'eau est menaçante et peut amener à la mort
- Reconnaître les moments où on a peur, où c'est la tempête dans notre cœur, et les émotions qui nous habitent
- Aider à choisir la confiance
- Aborder le thème du miracle comme signe d'amour (et non de puissance magique)

L'eau tempête



Introduction thématique

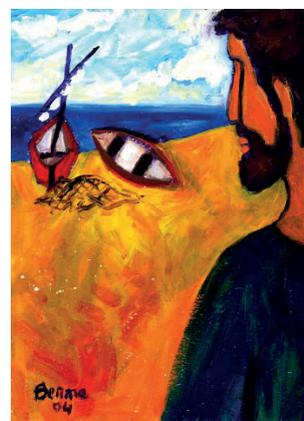


Si les enfants ont déjà pris une fois le bateau ou l'avion, il se peut qu'ils découvrent le texte comme quelque chose de très concret et qui se rapproche de ce qu'ils ont vécu peut-être avec des turbulences ou des vagues.

Sinon, chacun a expérimenté une fois ou l'autre une grosse frayeur : peur d'une ombre la nuit dans la chambre, peur d'un animal ou peur de tomber, peur du vide ou peur de partir loin de chez soi...

Et pour la plupart, ils ont aussi ressenti la confiance auprès d'un parent qui rassure, qui prend la main, qui trouve les mots pour éloigner cette peur. Quand on a peur, on a besoin de savoir qu'il y a quelqu'un, tout près, qui peut nous protéger et nous sauver du danger, imaginaire ou réel. Un petit qui a peur ou mal, il se réfugie dans les bras d'un parent, d'une personne de confiance.

En grandissant, il réalise que «la» personne qui le console ou le rassure n'est pas toujours auprès de lui... mais il peut aussi apprendre qu'il a des ressources en lui pour faire face à certaines situations effrayantes et que la confiance en la vie, en Dieu qui est toujours là auprès de nous, aide à retrouver le calme, à ne pas paniquer et à faire confiance à ce qui vient. C'est l'apprentissage de toute une vie souvent ! Pas de miracle spectaculaire, pas non plus laisser imaginer que le Dieu tout-puissant va intervenir là tout de suite pour nous sauver et qu'il ne reste plus qu'à attendre son intervention. Dieu est là, mais c'est à nous de le laisser être dans nos vies et à ressentir son amour et son réconfort.



54 La première peinture est de Rembrandt, Le Christ dans la tempête sur la mer de Galilée, 1633. La deuxième est intitulée La tempête apaisée», enluminure de l'Evangélaire d'Egbert (Codex Egberti) environ 980. La troisième peinture est de Berna <http://evangile-et-peinture.org>

Texte biblique

Marc 4,35-41

Le soir de ce jour-là, Jésus dit à ses disciples : « Allons de l'autre côté du lac ! » Ils quittent la foule, et les disciples font partir la barque où Jésus se trouve. Il y a d'autres barques à côté d'eux. Un vent très violent se met à souffler. Les vagues se jettent sur la barque, et beaucoup d'eau entre déjà dans la barque. Jésus est à l'arrière, il dort, la tête sur un coussin. Ses disciples le réveillent et lui disent : « Maître, nous allons mourir ! Cela ne te fait rien ? » Jésus se réveille. Il menace le vent et dit au lac : « Silence ! Calme-toi ! » Alors le vent s'arrête de souffler, et tout devient très calme. 40 Jésus dit à ses disciples : « Pourquoi est-ce que vous avez peur ? Vous n'avez donc pas encore de foi ? » 41 Mais les disciples sont effrayés et ils se disent entre eux : « Qui donc est cet homme ? Même le vent et l'eau lui obéissent ! »

Matthieu 8,23-27

Jésus monte dans la barque et ses disciples l'accompagnent. Tout à coup, une grande tempête se met à souffler sur le lac. Les vagues vont bientôt recouvrir la barque, et Jésus dort. Les disciples s'approchent de lui, ils le réveillent en disant : « Seigneur, sauve-nous ! Nous allons mourir ! » Jésus leur dit : « Pourquoi est-ce que vous avez peur ? Vous n'avez pas beaucoup de foi ! » Alors il se lève, il menace le vent et l'eau, et tout devient très calme. Tous sont très étonnés et disent : « Qui donc est cet homme ? Même le vent et l'eau lui obéissent ! »

Luc 8,22-25

Un jour, Jésus monte dans une barque avec ses disciples. Il leur dit : « Allons de l'autre côté du lac ! » Et ils partent. Pendant la traversée, Jésus s'endort. Soudain, un vent violent se met à souffler sur le lac, l'eau entre dans la barque, et ils sont en danger. Les disciples s'approchent de Jésus et ils le réveillent en disant : « Maître, maître, nous allons mourir ! » Jésus se réveille. Il menace le vent et les grosses vagues. Alors la tempête s'arrête, et tout devient calme. Jésus dit aux disciples : « Où est votre foi ? » Ils ont très peur et ils sont étonnés. Ils se disent entre eux : « Qui donc est cet homme ? Il commande même au vent et à l'eau, et ils lui obéissent ! »

Commentaire biblique

Jésus a passé la journée à parler en paraboles, à côtoyer beaucoup de personnes, il décide de « quitter la foule ». Il monte sur la barque et invite à passer sur l'autre rive. Il est avec des pêcheurs expérimentés, il s'installe et le mouvement doux des vagues l'endort. En tout cas, il est assoupi lorsque la tempête commence et que l'eau menace de faire couler le bateau. Sur le lac de Galilée, le temps peut changer de façon très subite et violente. En outre, le soir tombe, et avec la tempête et les nuages, les disciples ne pourront se guider avec les étoiles pour orienter au mieux la barque.

Ils s'en prennent à lui à la mesure de leur terreur « *Cela ne te fait rien que nous périssions ?* ». Ce Jésus qui parle si bien, qui a guéri la belle-mère de Simon (1,29), qui a chassé nombre de démons (1,32), a purifié un lépreux (1,46) et guéri un paralysé (2,1) ne prête pas attention à ses propres amis ! Pourtant il les a appelés, institués (3,13), leur a donné le pouvoir de prêcher et de chasser les démons. Il « *expliquait tout à ses disciples* » est le verset qui précède l'épisode de la tempête apaisée.

Et alors ? Quand les disciples se trouvent dans la tourmente, un peu comme quand ils seront confrontés à la mort de Jésus, ils sont paniqués. Jésus est bien avec eux, mais il dort. Il ne veille pas, il ne reste pas attentif aux besoins de ses disciples. Il les laisse diriger le bateau, il leur fait confiance, c'est leur métier.

Après avoir menacé le vent et dit à la mer de se taire (le verbe est intéressant ! Taire nos craintes qui nous bouleversent et nous font parfois chavirer). Le verbe « taire » est intéressant. Il se retrouve quand les disciples se taisent en Mc 3,4 ou en Mc 9,34 ou en Mc 10, 48 où on veut faire se taire Bartimée ou encore en Mc 14, 61 où Jésus se tait durant la passion devant le grand prêtre.

L'effet est immédiat, et la question de Jésus aux disciples interpelle : « *Pourquoi avez-vous si peur ?* » Curieuse question ! La terreur des disciples paraît assez légitime. Ils connaissent les risques de la mer, et elle symbolise pour eux le domaine du mal, des démons, pas un endroit paisible qui est reposant et apaisant. Et aussitôt il ajoute « *Vous n'avez pas encore de foi ?* ». Avoir confiance (c'est l'origine du mot



foi), ce n'est pas penser qu'il n'y aura jamais de difficultés, de vagues dans notre vie, c'est savoir que Dieu est là aussi dans les difficultés pour affronter avec calme les tempêtes.

Si le grand calme est revenu sur les flots, pour les disciples, c'est une grande crainte qui suit la peur. La crainte suppose une forme de respect, pas la peur. Pas un mot de remerciement ou de gratitude envers celui qui les a sauvés, ils parlent entre eux de cet homme qu'ils croyaient connaître un peu pour le côtoyer et le suivre. Et ils se demandent « Qui donc est-il pour que même le vent et la mer lui obéissent ? ». Ils sont perplexes, peut-être les guérisons du chapitre 5 leur redonneront des éléments pour renforcer leur confiance.

Pour les adultes



La foi, la confiance, n'empêchent pas les turbulences ou les malheurs. Dans le récit de la tempête apaisée, Jésus calme les flots et le vent. Qu'en est-il dans nos vies ? Quand la catastrophe s'abat d'un coup sur nous, quand une mauvaise nouvelle arrive, on est aussi démuni que les disciples souvent. On se laisse submerger parfois. On dit qu'on est « sous l'eau » quand on ne maîtrise plus rien, quand on ne contrôle plus la situation. On crie parfois au secours vers le ciel, les psaumes sont remplis de ces appels à l'aide. Jésus lui-même, sur la croix, demandera « Seigneur pourquoi m'as-tu abandonné ? ». Le doute et la peur sont inscrits dans la nature humaine. Et elle nous touche tous : peur de perdre des êtres qui nous sont proches, peur de la mort, peur de perdre son emploi, peur de la maladie, etc... Les occasions ne manquent pas.

Faire confiance, ce n'est pas rester passif à attendre. Quand on ne peut pas intervenir sur les éléments extérieurs, quand on ne peut pas changer ce qui se passe ou l'améliorer, il reste la possibilité de s'aider soi-même. Prendre un temps de respiration, se recentrer, prier mais aussi juste s'asseoir et remettre la situation dans les mains de Dieu. Se décharger de l'angoisse, reconnaître qu'on ne peut pas agir concrètement et admettre que c'est difficile. Admettre sa condition et accueillir les émotions sans s'y installer (autant que faire se peut...) est déjà une étape pour se sentir le plus calme possible.

« Ne crains rien, car je suis avec toi. Ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu. Je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens de ma droite triomphante » (Esaïe 41,10)

Psaume 12/13

*Combien de temps, Seigneur, vas-tu m'oublier,
Combien de temps, me cacher ton visage ?
Combien de temps aurai-je l'âme en peine
Et le cœur attristé chaque jour ?
Combien de temps mon ennemi sera-t-il le plus fort ?
Regarde, réponds-moi, Seigneur mon Dieu !
Donne la lumière à mes yeux, garde-moi du sommeil de la mort.
Que l'adversaire ne crie pas : « Victoire ! »,
Que l'ennemi n'ait pas la joie de ma défaite !
Moi, je prends appui sur ton amour ;
Que mon cœur ait la joie de ton Salut !
Je chanterai le Seigneur pour le bien qu'il m'a fait.*

Déroulement possible de la célébration



Accueil	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue à chacun • Suivre les propositions d'accueil. • Échanges avec les familles : avez-vous déjà pris un bateau ? Comment était l'eau (mer ou lac) ? Avez-vous eu peur quand ça bougeait trop (Cela vaut aussi pour les trajets en avion, en voiture etc). • Et plus généralement, qu'est-ce qui vous fait le plus peur ? Donner à chaque enfant un « visage » représentant la peur (voir en fin de document).
Un jardin à arroser	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre les propositions de l'année • Planter des lentilles d'eau ou un jonc
Raconter la Bible	<ul style="list-style-type: none"> • Narration en cercle ou raconter avec : • https://www.theobule.org/video/jesus-apaise-la-tempete/214 • https://www.youtube.com/watch?v=bWUdXgu00IA • https://www.youtube.com/watch?v=-_ms8M2TOHo
Parole ouverte	<ul style="list-style-type: none"> • Quel élément de ce récit t'a touché ? • Où est-ce que tu aurais envie d'être dans ce récit ? • Échange sur le texte biblique, la peur et la confiance. Qui peut nous aider quand on est dans la tempête ? Que peut-on faire soi-même ? • La prière comme lieu de confiance.
Prière	<ul style="list-style-type: none"> • Jésus, il y a parfois une grande tempête dans mon cœur • Psaume 22/23. Voir la narration en cercle, annexe 4.3.
Chant	<ul style="list-style-type: none"> • « Demeurez en moi » https://www.youtube.com/watch?v=mvgtWIWSU-w • « La tempête apaisée » de Mannick et Akepsimas : https://www.youtube.com/watch?v=Nryvqy0qjm0 • « Ne tremble pas » de Philippe Corset « Je lance ma joie vers le ciel »
Animation ludique	<ul style="list-style-type: none"> • Drap « bateau » • Coquilles de noix dans la tempête
Activité créatrice	<ul style="list-style-type: none"> • Puits en bâtons à glace (décorer voile et barque).
Rituel d'au-revoir	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre les propositions d'au-revoir
Bonus	<ul style="list-style-type: none"> • Des vagues dans mon corps • Barque de la confiance • Symboles pour la peur

Accueil

Pour introduire le thème, après le rituel d'accueil de l'année, évoquer avec les enfants le lac ou la mer. Demandez-leur s'ils ont déjà pris un bateau, une barque, un pédalo etc. Comment était l'eau ? (calme, un peu mouvementée etc.). Avez-vous eu peur ?



Distribuer une image (en fin de séquence) à ceux qui sont d'accord de partager leur peur. Comment se sent-on quand on a peur ? Où sent-on la peur dans son corps ? (Ventre, jambes qui tremblent etc.). Poursuivre avec les peurs en général, ceux qui n'ont pas pris de bateau et sont d'accord pour évoquer leurs peurs (la nuit, les chiens etc.).

Faire un lien avec le récit : Jésus se déplaçait souvent, et parfois il prenait un bateau. D'ailleurs, certains de ses disciples étaient pêcheurs.

Plantes du jour



La lentille d'eau⁵⁵ est une plante qui flotte librement, elle se plaît dans les eaux calmes... elle est du plus bel effet dans un plan d'eau comme une mare ou un petit étang. Ses petites feuilles bombées lui donnent un aspect calme et doux. Le fait qu'elle flotte délicatement au gré des petites vagues se prête bien à notre texte qui vise à apaiser les flots, ceux de la mer et ceux de nos émotions.



Raconter la Bible

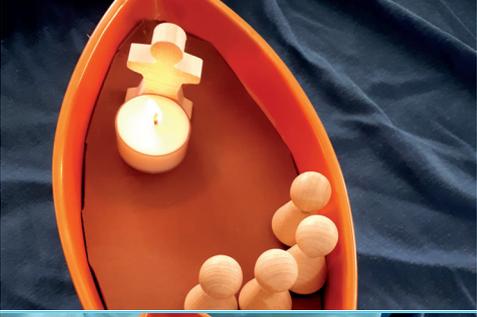


Introduction :

- Une fois les enfants bien installés, leur demander s'ils se souviennent et sont d'accord de partager une de leurs grosses peurs.
- Comment est-ce qu'on se sent quand on a très peur ? De quoi a-t-on besoin ? Comment on ressent la peur dans son corps et où ?
- Inscrire les peurs sur des émoticônes ou sur des papiers découpés de façon à évoquer la dissonance (découper avec des parties pointues, dans des couleurs fortes comme le rouge, le noir, le brun, etc...).
- Est-ce que les grands, les adultes ont aussi peur parfois ? Vos parents, grands-parents ou d'autres adultes que vous connaissez ? A quoi ça se voit ?
- Introduire le texte : les disciples, c'est-à-dire les personnes qui suivaient Jésus et le connaissaient bien, ont eu parfois très peur aussi. C'étaient pourtant des adultes. Mais écoutez plutôt l'histoire.

<p>L'histoire que je vais vous raconter se trouve dans la Bible (rappeler des épisodes que vous avez déjà entendus avec le groupe). Cela se passe au bord du lac de Galilée</p>	<p>Poser une Bible et l'ouvrir sur un tissu (bleu et vert)</p>	
<p>Beaucoup de gens sont venus écouter Jésus parler de la vie, de l'amour. On dit que c'est quelqu'un qui est tout à fait spécial et qu'il est inspiré par Dieu. Il accueille tout le monde, guérit des malades, parcourt la région avec ses amis.</p>	<p>Poser un pion figurant Jésus et des pions pour les disciples. Poser aussi des petits pions de couleurs pour les gens qui sont venus nombreux.</p>	
<p>Ce jour-là, Jésus a une longue journée, il décide de s'arrêter car il veut rencontrer des gens de l'autre côté du lac. Et ses disciples trouvent une barque, dans laquelle ils montent avec Jésus.</p>	<p>Poser une barque sur le tissu bleu et y mettre un à un les personnages.</p>	

55 <https://www.aquaportail.com/fiche-plante-607-lemna-gibba.html>

<p>Le bateau s'éloigne doucement sur l'eau calme. Jésus est fatigué, il s'endort sur une couverture placée au fond de la barque. Il est bercé par les petits mouvements tout doux de l'eau.</p>	<p>Déplacer la barque du bord de l'eau au milieu du lac. Poser un petit tissu et y coucher le pion personnifiant Jésus Prendre le bateau et le déplacer tout doucement dans un mouvement de bercement ou faire un mouvement avec la main.</p>	
<p>Mais voilà que le vent se lève, de gros nuages remplissent le ciel et le vent souffle de plus en plus fort. Les vagues deviennent de plus en plus impressionnantes. Et c'est la panique à bord. Les disciples ont très peur!</p>	<p>Souffler de plus en plus fort pour imiter le bruit du vent. Poser du papier crêpe chiffonné Agiter le bateau de plus en plus vite.</p>	
<p>Ils se tournent vers Jésus pour demander de l'aide : stupeur, Jésus dort! Il ne voit pas que ses amis sont en danger? Ils crient pour le réveiller. Jésus ouvre les yeux, les regarde et leur demande : « Pourquoi avez-vous peur?! Pourquoi n'avez-vous pas confiance? »</p>	<p>Poser des émoticônes de peur sur le tissu bleu.</p>	
<p>Il se lève, se tourne vers la mer et dit à la mer et au vent « Tais-toi ».</p>	<p>Tendre un bras au-dessus du lac (tissu bleu) puis faire « chut », un doigt sur la bouche et ajoutez « Tais-toi! » avec une voix ferme. On peut aussi poser un lumignon et l'allumer.</p>	
<p>Le calme revient.</p>	<p>Poser le bateau délicatement sur l'eau.</p>	
<p>Les disciples n'en croient pas leurs yeux. Jésus commande à la mer et au vent! Mais qui est-il donc vraiment?</p>	<p>Poser un point d'interrogation Possibilité d'ajouter un coeur</p>	

Parole ouverte (Suite)



- Je me demande comment Jésus a réussi à dormir pendant une si grosse tempête ?
- Et comment les disciples se sont sentis en voyant qu'ils risquaient de mourir ?
- Si tu avais été dans la barque, qu'aurais-tu dit à Jésus ?
- Et nous, et vous, qu'est-ce qui nous aide (ou qui nous aide) quand on a peur ?
- Et si on est seul, comment on peut faire pour se rassurer ?
- Possibilité de témoigner, par exemple :
 - Dieu est toujours avec nous. Il n'est pas là pour tout arranger à notre place... mais on peut se confier à lui, lui parler et lui dire nos peurs, avec nos mots tout simples.
 - Et trouver des forces en nous pour nous calmer. Dieu est plus fort que notre peur.
 - Peut-être que si Jésus dort au fond de la barque, ce n'est pas seulement parce qu'il est fatigué mais aussi parce qu'il fait confiance à ses amis.

Prière



*Jésus, tu le sais,
Il y a parfois une grosse tempête dans mon cœur
Elle me dérange, elle me fait mal.
Je sais bien que tu m'aimes et que tu es toujours là pour moi
Je sais que je peux te faire confiance
Aide-moi, s'il te plaît, à ramener le calme et la paix dans mon cœur.
Merci Jésus pour tout l'amour que tu me donnes et qui me fait du bien.⁵⁶*

Après la prière, vous pouvez dire un ou deux versets qui font du bien :

- *Il ne se laisse troubler par rien. Seigneur, tu lui donnes une paix sûre, parce qu'il a confiance en toi.* (Ésaïe 26,3)
- *Mais celui qui met sa confiance en moi, et qui s'appuie sur moi, moi, le Seigneur, je le bénis.* (Jérémie 17,7)

Chants



« *Demeurez en moi* » (cf. Jean 15,4)

Refrain : Demeurez en moi et moi en vous
Que je devienne votre maison (2 fois)

Je suis la vigne, vous les sarments, celui qui demeure en moi et moi en lui
Celui-là porte beaucoup de fruits, car hors de moi, nous ne pouvons rien
Vous aimer les uns les autres, comme je vous ai aimés
Nul n'a plus grand amour que celui-ci, donner sa vie pour ses amis
Pour que ma joie soit en vous, que votre joie soit parfaite
Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, mais c'est moi qui vous ai établis
Pour que vous alliez porter du fruit, et que votre fruit demeure en vous.

⁵⁶ Inspirée de : <https://www.paroisses-aucoeurdelazorn.fr>

« Ne tremble pas » de Philippe Corset

Bm E Bm E Bm G F

Ne trem-ble pas, ne t'en va pas car moi, le Sei-gneur, je se-rai

4 E G F E C G

tou-jours a-vec toi car moi, le Sei-gneur, je se-rai là. Je se-rai a-vec toi par-tout où

8 D A C G D E Bm

tu i - ras, Je se-rai a-vec toi dans tout ce que tu fe-ras. Ne trem-ble

12 E Bm E Bm G F E

pas, ne t'en va pas car moi, le Sei-gneur, je se-rai tou-jours a-vec toi car

16 G F E G F E

moi, le Sei-gneur, je se-rai là. car moi, le Sei-gneur, je se-rai là.

Animation ludique

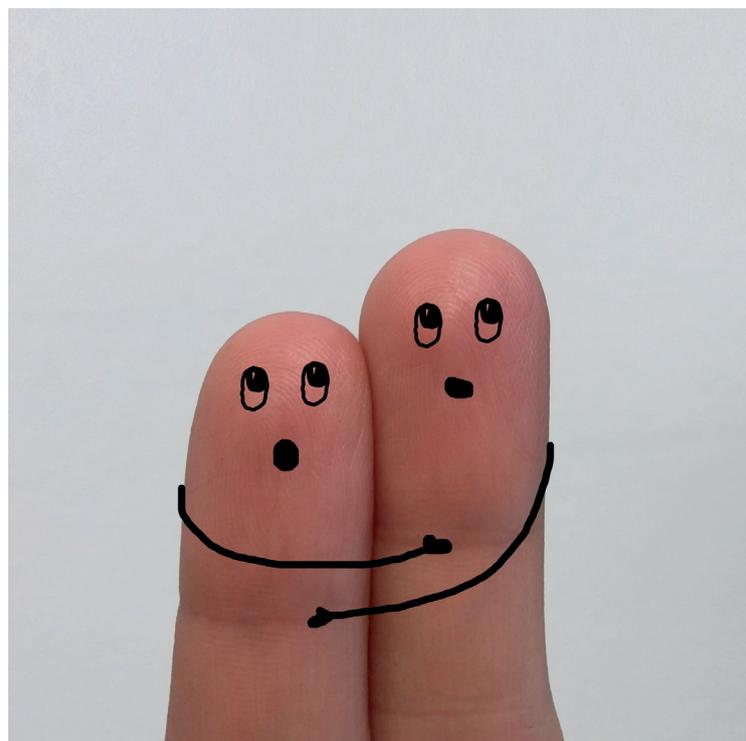


1) Les enfants aiment participer à des jeux où le corps est sollicité, voire bousculé (avec gentillesse bien sûr!). Dès le plus jeune âge, on leur chante « En bateau mamie mamie, en bateau mamie sur l'eau. Quand il fait des grosses vagues... »

- Pour leur faire vivre physiquement la tempête qui agite parfois nos vies, prenez un grand tissu (bleu pour la mer) très solide et assez grand pour en faire un « bateau » (un drap de lit est idéal).
- Posez le drap par terre bien à plat et introduisez l'animation : voilà la mer, elle est très calme, pas de vague ou presque (on peut froisser légèrement un côté du tissu). Pas de vent, tout est tranquille. On peut s'installer.
- Inviter un enfant à s'installer sur la mer calme.
- Suite de l'introduction : « Dans notre vie, on est parfois bien tranquille, tout est bien, on est content car tout se passe comme on aimerait ou presque. Et puis, parfois, quelque chose ou quelqu'un vient nous déranger (2 animateurs/trices prennent chacun les 2 bouts du drap et commencent à soulever le tissu, en bougeant légèrement pour figurer le début des vagues.)
- Et parfois, certains jours, c'est carrément la tempête : on se dispute, on crie, on pleure ou quelqu'un nous fait mal ou nous embête et on se sent chahuté, bousculé, tout sens dessus dessous (les animateurs/trices soulèvent le drap du sol et referment un peu les bords puis agitent le drap et le balancent (tout se fait bien sûr petit à petit et en surveillant que l'enfant soit à l'aise et ok avec cette animation qui peut faire peur aux plus petits).
- Et comme dans l'histoire qu'on a entendue, si on a peur, on sait que 2 personnes en qui on a confiance tiennent très fort le drap et font attention à ne pas nous laisser tomber. Il n'y a pas toujours d'adulte ou de personne de confiance qui nous tient par la main. Jésus nous dit « Ayez confiance ». Au fond de nous, il y a toujours un petit coin où c'est calme, où se trouve la confiance et la certitude que Jésus est toujours là, qu'on peut lui parler, qu'on peut se reposer en lui.
- L'utilisation d'un "parachute" (Cidoc) est très sympa aussi avec des enfants : ils s'installent d'abord debout sur le tissu posé à terre. Puis les animateurs/parents agitent la toile de plus en plus fort. Ils peuvent aussi s'asseoir. Enfin, ils vont sous la toile (surélever un peu le tissu pour qu'ils n'aient pas peur) puis agiter au-dessus d'eux comme des grosses vagues.

2) Autre possibilité :

- Chaque enfant reçoit une demi-coquille de noix évidée.
- Invitez-les à les poser dans une bassine d'eau (délicatement sur l'eau tranquille). Puis, annoncez qu'il va y avoir une grosse tempête et donnez à chaque enfant une grosse paille.
- Chacun approche sa paille vers l'eau et souffle, souffle pour faire de gros bouillons d'eau et de tempête.
- Au bout d'un petit moment (à évaluer selon les groupes), mettre un doigt sur la bouche et dire « chut », invitez les enfants à arrêter de souffler. L'eau est à nouveau calme.



Un bateau tempête

Activités créatrices

Matériel :

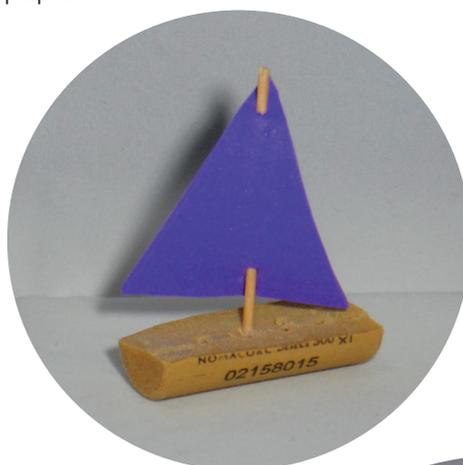
- Sphère plastique en 2 parties (10cm)
- Sable bleu
- Demi-bouchon coupé dans la longueur
- Un morceau de papier mousse (5cm/5cm)
- Cure-dents
- Ruban autocollant
- Ciseaux
- Stylos feutres
- Cuillère à soupe

A préparer en avance :

- Coupez les bouchons par la moitié dans le sens de la longueur avec un cutter
- Coupez 0,5cm des cure-dents (une pointe) avec les ciseaux.

Comment faire :

- Découpez une voile triangulaire dans le papier mousse
- Décorez la voile à votre guise avec les feutres
- Plantez le cure-dents, par le côté pointu, dans la voile en 2 points et faites-la monter vers le bout qui a été coupé
- Plantez ensuite le cure-dents, par le côté pointu, dans le demi-bouchon et enfoncez-le le plus possible
- Remplissez la moitié d'une sphère avec 4 cuillères à soupe de sable bleu
- Mettez votre bateau sur le sable
- Fermez la sphère avec la deuxième moitié et contrôlez qu'elle soit bien fermée
- Mettez du ruban autocollant sur la jointure pour éviter tout risque d'ouverture



Bonus



Des vagues dans mon corps - Temps d'expérimentation

- Les enfants sont assis par terre, sur un coussin si possible. Ils s'installent bien confortablement. Ils peuvent fermer les yeux.
- "Faites quelques grandes respirations, comme si vous soupirez ou soufflez fort après une grosse journée, ou après une grande marche et que vous arrivez à la maison bien fatigués. Ou après une dispute aussi.
- Quand on respire, c'est comme une vague. D'où part-elle? Du ventre, du haut du corps, de la gorge?
- Ressentez bien le souffle de l'air qui vous parcourt et la vague que cela provoque sur et dans votre corps. Vous pouvez poser votre main sur votre ventre ou sur le haut de votre poitrine.
- Comment est cette vague? Paisible, un peu forte ou très forte? Rappelez-vous une fois où c'était très agité dans votre cœur et sentez comment est cette vague.
- Avec les mains, vous pouvez faire le mouvement de cette vague qui dérange peut-être. Soulevez les mains suivant la force de la vague. Et en respirant tranquillement, baissez les mains et les bras tout lentement. La vague va se calmer après quelques fois. La paix s'installe tranquillement. La grosse vague est passée, tout se calme, dedans et dehors.
- Tu peux encore faire une respiration profonde et ouvrir les yeux, reprendre contact avec la lumière, avec ceux qui t'entourent.

Un bateau de confiance

On peut fabriquer un « bateau de confiance » avec les enfants en prenant une coquille de noix vide et en y mettant un peu de pâte à modeler au fond ou quelques gouttes de cire chaude. On pique un cure-dents avec un étendard en papier sur lequel on écrit le mot « confiance ». On peut également y poser une image de Jésus.

Poser des coquilles de noix dans une bassine d'eau. Agiter l'eau en commentant: il y a parfois des tempêtes dans notre cœur, comme sur l'eau. Qu'est-ce qu'on fait quand ça nous arrive? Qu'est-ce qui nous aide?

La confiance en la vie, en nos parents qui nous aiment et nous aident, la confiance que Jésus est toujours là au fond de notre cœur nous permet d'affronter plus paisiblement les vagues dans nos vies.



Symboles pour la peur

