



3.2. La mélodie de la paix

1 Samuel 16, 14-23

« David prend sa cithare et il en joue. Saül se calme, il se sent mieux, et l'esprit mauvais le quitte. » v.23

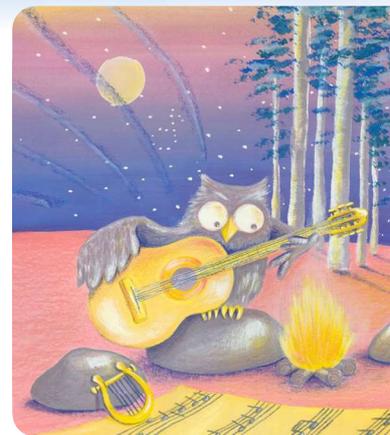


Objectifs :

- Découvrir l'influence de la musique sur nos émotions
- Expérimenter l'apaisement
- Découvrir que l'on peut aider quelqu'un à se sentir mieux grâce à des initiatives très simples

Pour avoir accès aux liens internet, aux images et aux annexes :

<https://pointkt.org/contes-et-narrations/que-la-musique-soit-3-2-la-melodie-de-la-paix/>



Introduction thématique - Réconforter

Réconforter

Un proverbe attribué à Platon affirme que « *la musique adoucit les mœurs* ». Les études neurologiques modernes ont depuis lors démontré les bienfaits de la musique sur le corps humain : source de plaisir, elle peut faire baisser le stress et l'anxiété. Il semble qu'elle permettrait également

de « court-circuiter » les réseaux de la douleur et favorise la sensation de bien-être et d'apaisement.

Chacun et chacune d'entre nous pourra se demander comment ces considérations scientifiques entrent en résonance avec son expérience personnelle. Vous arrive-t-il d'écouter de la musique pour vous relaxer ? Comment vous sentez-vous après avoir écouté une musique que vous aimez ?

Oui, la musique peut avoir une influence sur nos émotions. L'industrie cinématographique l'a d'ailleurs bien compris : il suffit de couper la musique d'un film (ou de la remplacer par une autre) pour ressentir une scène d'une toute autre manière !

Pour un nourrisson, les premières expériences de la musique sont souvent liées à la recherche de calme et à l'apaisement. En témoignent les nombreux jouets musicaux qui s'accrochent aujourd'hui aux lits bébés, poussettes et autres sièges autos. Pourtant, rien ne remplace la voix humaine, et surtout les voix que le petit connaît le mieux, celles de ses parents : cela « *crée un lien sécurisant qui [lui] permet de réguler ses états émotionnels, avec un effet positif sur son développement cérébral* ²⁸ ». En ce sens, l'image emblématique du réconfort apporté par la musique reste celle de « *cette chanson douce que me chantait ma maman* », comme le dit Henri Salvador. La berceuse du soir favorise le retour au calme et conduit à la paix.



Commentaire

Au moment où débute le récit biblique qui est le cœur de cette séquence, Saül broie du noir : il n'est plus que l'ombre de lui-même. Dieu l'avait pourtant choisi comme premier roi pour Israël. Oint par le prophète Samuel, il avait remporté plusieurs belles victoires militaires. Mais la tentation de la puissance, sans doute, l'a rendu sourd aux paroles de Dieu, qui lui a retiré sa faveur. Saül est rejeté pour sa désobéissance et Samuel est chargé l'informer qu'aux yeux de Dieu, il n'est plus roi. Non seulement « *l'esprit du Seigneur s'était retiré de Saül* », mais « *un esprit mauvais le tourmentait* » (v.14). Voilà Saül pris dans une spirale infernale : son manque d'écoute de Dieu l'a replié sur lui-même, et il s'enfonce dans des sentiments mauvais qui empoisonnent sa vie et celle de ceux qui l'entourent. On l'imagine colérique, emporté sans raison, soupçonneux à la limite de la paranoïa. Il n'arrive plus à sortir de cet état d'esprit tout seul. Sa souffrance le conduit à faire souffrir tous ceux qui l'approchent.

28 Emmanuel BIGAND, « La musique stimule le désir de vivre », dans *Sciences humaines* n° 360, juillet 2023, p. 34.

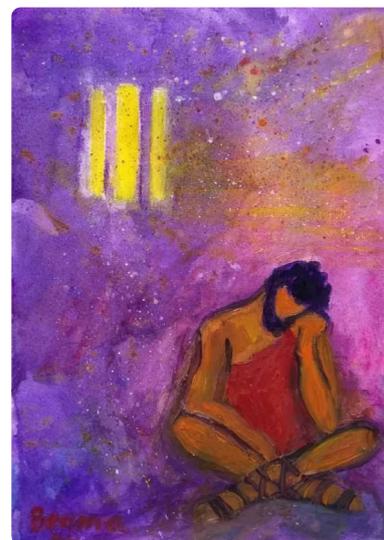
Son entourage réagit et cherche des solutions à ce mal-être. À défaut de pouvoir traiter le mal à la racine – faire revenir Dieu sur sa décision – peut-être est-il possible de trouver comment apaiser le roi et, par ricochet, l'ambiance de la cour royale ? C'est là que surgit une idée somme toute assez simple : le roi est agité, aigri, déprimé ? la musique peut, sinon lui rendre sa bonne humeur, au moins dissiper sa morosité. Peut-être réussira-t-elle à couvrir la fureur des pensées de Saül et à l'incliner vers plus de douceur ?

Sitôt dit, sitôt fait : un conseiller du roi recommande un jeune homme, qui s'avérera être l'exact opposé de Saül. Et pour cause, il s'agit de David, le fil de Jessé, que Samuel vient secrètement d'oindre comme roi sur l'ordre de Dieu. Sans le savoir, le roi déchu reçoit chez lui le nouveau roi choisi par Dieu. Saül est un homme fait, vivant dans un palais entouré de conseillers. Le tout jeune David arrive seul de Bethléem, petit village où il gardait les troupeaux de son père. Alors qu'il aurait pu être broyé par la méchanceté de Saül, sa douceur va l'emporter : Saül se prend d'affection pour lui. La musique que joue David reflète sans doute ce qu'il vit : il est habité de l'Esprit de Dieu, celui-là même qui s'était retiré de Saül.



«David se mit au service de Saül» (v.21) : il ne s'agit pas d'une attitude servile, mais plutôt d'humilité, et avant tout d'écoute de ce que l'esprit de Dieu lui enjoint. Dans ses rapports futurs avec Saül, quand il sera devenu clair qu'ils sont rivaux, David gardera toujours une distance respectueuse envers lui, refusant d'user de violence contre sa personne (voir par exemple au chapitre 24, 1-23). Il restera toujours dans cette attitude des premiers temps, choisissant quand cela est possible d'aller vers l'apaisement plutôt que la confrontation violente. Sa musique en est le symbole marquant, luttant contre le mal-être de Saül, procurant réconfort et apaisement.

La musique serait-elle alors un remède miracle à toute nos violences ? Les notes que joue David parviennent en effet à percer les murs de colère et de haine dans lesquels Saül s'est lui-même enfermé. Mais elle n'offre qu'un soulagement temporaire²⁹. Cette démarche thérapeutique – assez courante dans les populations qui environnaient Israël, mais unique dans la Bible – montre cependant que David, loin de jalouser Saül, est prêt à lui tendre la main. Peut-être espère-t-il une solution sans violence à ce conflit dynastique ? Il se laisse conduire par l'Esprit de Dieu qui lui inspire douceur et soutien, même envers son ennemi. En cela, nous pouvons y voir une préfiguration des paroles de Jésus : «Aimez vos ennemis. Priez pour ceux qui vous persécutent. Alors vous serez vraiment les enfants de votre Père qui est dans les cieux.» (Matthieu 5,44-45a).



Déroulement possible de la célébration

	Pour tous les âges	Pour les enfants de 6 à 10 ans	Pour l'éveil à la foi
Accueil et introduction	Voir animations générales. Ajouter le volet correspondant de l'accordéon-til rouge		
Animation ludique	Bouger en rythme	Ma playlist du moment	Comptine <i>J'aime Papa, j'aime Maman</i>
Raconter la Bible	Narration en cercle avec des objets symboliques et des extraits musicaux		
Parole ouverte	Je me demande...		
Prière		Toi qui consoles les cœurs blessés	Une prière pour déplier ses ailes
Chant (Paroles et liens sur le site PointKT)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Quand l'Esprit de Dieu habite en moi</i> • <i>Marche en ma présence, je suis avec toi</i>, de Christiane Gaud et Michel Wackenheim • <i>Mon âme se repose en paix</i>, Taizé • <i>Mon seul abri, c'est toi</i>, de Michael Ledner 		



29 En 18, 10-11 et 19, 9-10, la musique de David ne réussira pas à prendre le dessus sur l'esprit mauvais : par jalousie, Saül tentera de tuer David alors que celui-ci est en train de jouer pour lui.

Animation créatrice	Quand on n'a que l'...	
Animation réflexive		Prendre soin les uns des autres
En familleS	Changement d'humeur	



Animation ludique

Bouger en rythme

Le but de cette activité est de permettre aux enfants de percevoir que des ambiances musicales différentes nous donnent envie de nous comporter et de bouger différemment.

Passer différents extraits musicaux (exemples disponibles sur le site PointKT): par exemple, une musique qui fait peur, une musique qui donne envie de bouger et de faire la fête, une musique qui apaise, une musique triste.

Pour chacun d'eux, demander aux enfants à quoi cela leur fait penser. Quelle position ou quel mouvement montrerait ce qu'ils ressentent? À tour de rôle, chacun peut montrer aux autres son geste ou la manière dont il a envie de bouger sur la musique.

Une comptine gestuée - J'aime Papa, j'aime Maman

Objectif: Pratiquer l'auto-bercement et le réconfort qu'il peut apporter

Faire asseoir les enfants en tailleur, les parents assis derrière eux. Il est aussi possible que les parents s'asseyent en tailleur, un enfant assis sur eux.

À chaque phrase, les enfants se balancent à gauche, puis à droite. Sur «éléphant», les enfants basculent en arrière dans les bras de leurs parents.

L'enfant se balance de gauche à droite en mesure	<i>J'aime papa, j'aime maman,</i>
L'enfant se balance d'avant en arrière en mesure	<i>J'aime mon petit chat, mon petit chien, mon petit frère,</i>
L'enfant se balance de gauche à droite en mesure	<i>J'aime papa, j'aime maman,</i>
L'enfant se balance d'avant en arrière en mesure	<i>J'aime ma grand-mère</i>
L'enfant bascule en arrière, sur les genoux de ses parents sur le mot clé « éléphant »	<i>Et mon gros éléphant.</i>

Ma playlist du moment

En guise d'accueil, demander à chaque participant de dire quelle chanson (ou musique) refléterait son humeur du moment. Éventuellement, écouter un bout de chaque chanson pour que les autres essaient de deviner comment chacun, chacune se sent intérieurement.

Inviter chacun à réfléchir à une musique qui évoque pour lui la paix, la tranquillité, l'apaisement, puis ceux qui le désirent peuvent partager leur choix.



Raconter la Bible

Ce récit peut être ponctué d'extraits musicaux joués sur une cithare [indiqués entre crochets], disponibles sur le site PointKt.

Matériel: Bible; nappe; grande bougie; allumettes; une feuille de papier journal (on peut éventuellement y coller le nom « Saül »); une couronne; une feuille blanche avec le nom « David » écrit dessus; image d'une cithare (voir exemple sur le site); sparadrap

Si utilisation des extraits musicaux: connexion internet et de quoi diffuser la musique (haut-parleurs de type boombox)

<p><i>Je vais vous raconter une histoire qui se trouve dans la Bible.</i></p>	<p>Poser la Bible ouverte et allumer la bougie</p>
<p><i>Il y a très, très longtemps, vivait un homme appelé Saül. C'était quelqu'un de particulier : il était le tout premier roi que Dieu avait choisi pour guider son peuple, le peuple d'Israël.</i></p>	<p>Poser la feuille de papier journal Poser la couronne dessus</p> 
<p><i>Mais Saül n'avait pas écouté ce que Dieu lui demandait pour son peuple. Il lui avait désobéi. Alors Dieu avait retiré sa confiance à Saül.</i></p>	<p>Plier la feuille en 4 Enlever la couronne</p> 
<p><i>Dieu avait choisi quelqu'un d'autre pour être le roi d'Israël : un jeune berger du nom de David. Dieu avait envoyé son prophète Samuel dans la famille de David, pour le désigner comme roi. Samuel avait versé de l'huile sur le front de David : c'était le signe que Dieu le choisissait. Puis Samuel était reparti chez lui et David avait continué à s'occuper des troupeaux de son père.</i></p>	<p>Poser la feuille « David » Poser la couronne dessus</p> 
<p><i>Mais Saül, lui, ne sait pas que Dieu lui a déjà choisi un remplaçant. Il sait seulement que Dieu n'est plus à ses côtés. Et il vit cela très mal. Cette souffrance le rend inquiet, il a des idées noires, il se met facilement en colère. [Écouter l'extrait musical] C'est difficile de gouverner quand on se bat comme cela contre des émotions négatives !</i></p>	<p>Déchirer certains endroits de la feuille de papier journal, puis la froisser lentement pour en faire une boule</p> 

<p>Les serviteurs de Saül voient bien que leur maître va mal. Alors, ils réfléchissent comment l'aider. Ils lui proposent de chercher un bon musicien : « La musique te détendra et te calmera. Et tu te sentiras mieux ! »</p>	<p>Coller le sparadrap sur une des déchirures</p> 
<p>Un des serviteurs connaît la famille de David, et il sait que David joue très bien d'un instrument à cordes qui s'appelle la cithare. [Écouter l'extrait musical] Il dit à Saül : « Mon roi, tu verras, c'est un jeune homme intelligent, un excellent musicien, et le Seigneur est avec lui. »</p>	<p>Poser l'image de la cithare</p> 
<p>Saül accepte et il demande à Jessé, le père de David, de lui envoyer son fils. Jessé prépare les bagages de David et l'envoie chez Saül.</p>	<p>Déplacer la feuille « David » vers la boule de papier froissé « Saül »</p>
<p>David entre au service du roi. Saül est très content d'avoir David près de lui. Chaque fois que Saül se sent mal, qu'il s'énerve ou s'inquiète, David prend sa cithare et il joue. [Écouter l'extrait musical] La musique fait du bien à Saül : il retrouve son calme. Il se sent apaisé, réconforté. Grâce à David et à son talent, il se sent beaucoup mieux.</p>	<p>Déplier un peu la feuille de papier journal</p> <p>Déplier lentement toute la feuille de papier journal et la lisser du plat de la main.</p> 
	

Parole ouverte



- Je me demande quel moment de l'histoire vous avez préféré ?
- Je me demande pourquoi Saül était si mal ? Et ce qui lui a fait du bien ?
- Je me demande pourquoi David a accepté d'entrer au service de Saül ?
- Je me demande si, à vous aussi, la musique fait du bien ? Quand vous êtes tristes ou malheureux, quelle chanson vous reconforte ?
- Je me demande si, vous aussi, il vous arrive d'aider quelqu'un d'autre. Pouvez-vous me raconter ?
- Je me demande s'il y a une chanson que vous aimez bien chanter quand vous parlez à Dieu ?

Les 3 dernières questions peuvent faire l'objet d'un échange enfants-parents : proposer aux enfants de rejoindre leurs parents pour en discuter ensemble.

Prière



Une prière pour déplier ses ailes

Avec des gestes et des feuilles de papier

Paroles	Gestes
Seigneur mon Dieu, Il y a des jours où je suis heureux	Lever les bras au ciel
Il y a des jours où je suis triste	Se replier sur soi-même
Je prends cette feuille de papier et je pense à tout ce qui blesse mon cœur : mes soucis, mes tristesses, mes disputes, mes peurs...	Froisser la feuille de papier pour en faire une boule
Je te confie toutes ces choses qui froissent mon cœur.	Poser la boule devant soi
Je voudrais me réfugier près de toi comme un poussin sous les ailes de sa maman poule. Prends soin de moi : Donne-moi ta paix Donne-moi ta joie Donne-moi ta confiance	Déplier doucement la boule au fur et à mesure et la lisser
Donne-moi de déplier mes ailes comme un oiseau qui prend son envol.	Agiter les bras
Merci, Seigneur mon Dieu, pour tout ce que tu fais pour toi ! Amen	Lever les bras au ciel

Toi qui consoles les cœurs blessés

(D'après une prière de St Jean Eudes)

Mon Dieu,

Toi qui consoles ceux qui pleurent

Regarde-moi, je crie vers toi.

Je souffre, porte-moi dans ton cœur.

Éclaire-moi quand mes questions semblent sans réponse.

Tu es attentif à tout ce qui nous touche.

Tu as pour chacun des mots de paix.

Notre vie a de l'importance pour toi.

Rends ma foi plus solide,
Ouvre mon cœur à ta présence,
et j'entendrai les mots que tu murmures :
« Ne crains aucun mal car Je suis avec toi ».



Animation créatrice

« Quand on n'a que l'... »

Pour ce bricolage, j'ai été inspirée par la chanson que Jacques Brel a écrite en 1956 : « *Quand on n'a que l'amour* ». Une chanson aux paroles très riches de sens et que j'affectionne beaucoup.

David a apaisé Saül par ses chants et sa musique. Je voulais faire un bricolage pour apaiser, mais sans forcément faire un doudou. J'avais trouvé plusieurs choses à confectionner avec des pompons... mais bof... il me manquait quelque chose. Et puis lors d'une de nos réunions pour le dossier d'éveil à la foi, nous nous sommes dit qu'il serait bien d'avoir un bricolage commun parmi tous ceux que l'on allait faire durant cette année.

De là a alors germé l'idée qu'il était possible de réunir plein de pompons pour faire une œuvre commune. Une façon de montrer notre amour, de donner notre amour à ceux qui en ont besoin, de dire qu'avec l'amour tout devient possible, comme dans la chanson de Jacques Brel.

Avant la rencontre, préparez le support pour coller les pompons de la manière suivante :

Matériel

- Tapisserie, nappe ou tissu blanc ou crème
- 4 branches ou tasseaux de bois fins
- Colle à chaud
- Pistolet agrafeur
- Crayon à papier

Comment faire ?

- Découpez et collez ensemble 2 morceaux de tapisserie afin d'obtenir un rectangle de 1 m sur 0,8 à 1 m. J'ai choisi la tapisserie car c'est plus solide qu'une nappe et plus pratique à bouger que du tissu. Mais les trois matières peuvent convenir.
- Coupez les branches à la bonne longueur
- Collez les branches sur chacun des côtés du support en tapisserie
- Pour que le tout tienne bien, une fois que la colle est sèche, tournez votre travail à l'envers et agrafez la tapisserie sur le bois
- Remettez le support à l'endroit et écrivez en haut de votre tapisserie « Quand on n'a que l'... »
- Dans le grand espace qu'il vous reste, dessinez un gros cœur au crayon à papier



Durant la rencontre :

Matériel

- Des ciseaux
- Des pelotes de laine de toutes les couleurs
- Colle à chaud (mais uniquement tout à la fin pour coller les pompons sur le support)

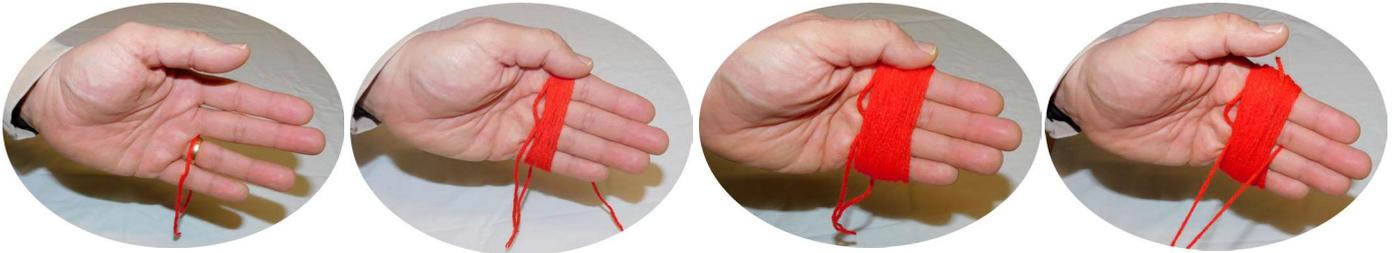
Comment faire ?

Commencez par montrer le support de l'œuvre commune et expliquez qu'on va remplir le cœur d'amour, de douceur et d'apaisement. Pour cela, on va confectionner plein de pompons, adultes et enfants ensemble.

Si vous le désirez, vous pouvez leur parler un peu de la chanson de Jacques Brel « *Quand on n'a que l'amour* » et même la leur faire écouter (informations sur le site PointKT).

- Pour faire le pompon, une personne prête sa main pour faire le support à laine et une autre enroule et attache la laine autour de la main. Il faut donc choisir qui fait quoi, entre l'enfant et l'adulte
- Une fois le choix fait, sélectionnez une pelote de laine

- Coupez-en un fil de 30 cm environ
- La personne qui prête sa main la tient à la verticale et place le fil de 30 cm entre le majeur et l'annulaire, contre l'espace palmaire
- L'autre personne prend le fil de la pelote de laine. Il le met dans la main de son coéquipier et commence à enrouler la laine autour de la main. Il faut faire bien attention à laisser le premier fil (celui de 30 cm) prendre librement et ne pas l'enrouler autour de la main
- Enroulez autour de la main une bonne épaisseur de laine. Plus ce sera épais et plus le pompon sera dense
- Une fois que vous pensez que votre pompon est assez épais, coupez la laine
- Reprenez le fil de 30 cm du début. Faites passer devant la partie du fils caché derrière, tout en restant bien entre le majeur et l'annulaire.



Pour que vous puissiez bien voir les étapes suivantes, j'ai changé de couleur mon fils de 30 cm du début. Il est désormais bleu foncé.

- Faites une première boucle puis tirer la masse entière vers le bout des doigts en allant doucement
- Finissez maintenant le nœud en serrant bien, mais pas trop (j'ai cassé mon fil la première fois car j'ai tiré trop fort et j'ai dû tout recommencer)
- Retirez le tout de vos doigts et posez sur la table le nœud papillon ainsi obtenu
- Pour bien faire tenir toute la laine ensemble vous pouvez encore faire 1 ou 2 tours avec le fil de 30 cm et bien serrer
- Tenez maintenant un côté du nœud papillon, passez les ciseaux dans les boucles de laine de l'autre côté et coupez. Si vous n'arrivez pas à le faire en une fois, ce n'est pas grave: faites-le en plusieurs fois
- Retournez votre travail et faites de même de l'autre côté, sans oublier de couper aussi le fil de 30 cm du début
- Formez le pompon et égalisez-le en coupant les fils qui dépassent.



En attendant de coller les pompons, vous pouvez tous les stocker sur un grand plateau ou dans un panier.

Dans mon exemple il y a une huitantaine de pompons. Suivant les groupes que vous avez, chaque famille va pouvoir faire plusieurs pompons.

- Une fois tous les pompons finis, vous pouvez, ensemble, coller les pompons sur le tableau
- Vous pouvez exposer l'œuvre commune dans l'endroit où vous allez faire le temps de prière final et même le laisser dans le lieu de culte pour que toute la communauté puisse en profiter.





Animation réflexive

Prendre soin les uns des autres

Regarder ensemble la vidéo «*Side effects*» (sur Vimeo : <https://vimeo.com/264722244> – env. 1'30"), puis échanger ensemble :

- Qu'est-ce qui était important pour chacun des personnages ? Qu'est-ce qui les a aidés à se sentir mieux ?
- Et toi, de quel personnage t'es-tu senti proche ? Pourquoi ?
- Dans ta vie, quand tu n'as pas le moral ou qu'il t'arrive un malheur, comment réagis-tu ? Qui ou qu'est-ce qui t'aide à te sentir mieux ?

Inviter chacun à réfléchir à une personne de son entourage qui aurait besoin de réconfort : que peux-tu faire pour elle ? Choisir un geste ou une démarche (simple) à mettre en œuvre prochainement.



En familleS

Changement d'humeur

Une journée pluvieuse, pleine d'ennui ? Une dispute qui nous a remplis de colère ou de tristesse ? Comment la musique peut-elle nous aider à changer notre humeur ?

Pour commencer, choisissez ensemble une musique douce : fermez les yeux et respirez profondément. Puis choisissez une musique qui bouge, qui vous donne de l'énergie et dansez ! Peu important les gestes, le but est de laisser votre corps faire le plein d'énergie.

