



2.3. Pour nous relier à Dieu

2.3.1. Pour débiter la rencontre

Prier en gestes engage le corps à se mettre à disposition de la P/parole. La gestuation soutient la prière. Ainsi, nous expérimentons physiquement le fait que la prière nous fasse entrer dans un mouvement. C'est un don fait à Dieu. Une fois prononcée, la prière chemine par elle-même, elle nous échappe, elle ne nous appartient plus. En priant, « *recherchez le Seigneur puisqu'il se laisse trouver, appelez-le, puisqu'il est proche* » (É/Isaïe 55,6). La prière est un mouvement de nous vers Dieu et de Dieu vers nous.

Pour nous rendre présent-es à Dieu, pour relier notre tête à notre cœur, voici trois propositions de prières gestuées :

Une prière avec des mots simples

Inviter les personnes à se mettre debout	
Mettre la main ouverte à côté de la bouche	<i>ÉCOUTE mon Dieu, je veux te dire bonjour et parler avec toi.</i>
Se gratter la tête	<i>Mais pas avec des phrases trop compliquées...</i>
Placer la main vers la bouche et lancer un mouvement vers l'avant (comme pour parler)	<i>Avec des mots tout simples</i>
Faire un cœur avec ses doigts	<i>Qui viennent de mon cœur et sont aussi doux qu'un JE T'AIME</i>
	<i>Je te dis MERCI pour :</i>
Lever les bras et mettre les mains en pointes Onduler sa main à l'horizontale Balancer de gauche à droite ses bras tendus vers le haut Avec les doigts, mimer de saupoudrer la terre	<i>Les montagnes, la mer, les forêts et le sable du désert.</i>
Placer les paumes des mains les unes contre les autres, en signe de demande	<i>S'IL TE PLAÎT, permets-moi de découvrir toutes les beautés de ce monde</i>
Entourer ses bras autour de son corps	<i>PROTÈGE-MOI des tempêtes au-dehors et au dededans de moi</i>
Attraper ses bras avec ses mains devant soi	<i>Viens À L'AIDE de celles et ceux qui sont tristes, qui ont besoin de toi</i>
Baisser les bras le long du corps Mimer de se retrousser les manches	<i>PARDON d'espérer que tu exauces toutes mes prières... Je crois que je dois moi aussi participer un peu !</i>
Partir des mains croisées sur le cœur et les tendre en avant devant soi	<i>Eh bien, JE ME CONFIE à ta Parole bienveillante.</i> <i>Amen</i>



« Notre Père » gestué¹⁸

Inviter les personnes à se mettre debout	
Tendre les mains en avant, paumes orientées vers le haut Lever lentement les bras pliés ainsi vers le haut	<i>Notre Père qui es au cieux</i>
Dans la même position, basculer les paumes vers le ciel	<i>Que ton Nom soit sanctifié</i>
Orienter les paumes des mains vers soi et redescendre les bras le long du corps	<i>Que ton Règne vienne</i>
Ouvrir la main gauche devant soi	<i>Que ta volonté soit faite sur la terre</i>
Placer la main droite un peu au-dessus de la main gauche, puis les réunir l'une sur l'autre	<i>Comme au ciel</i>
Ouvrir les mains en creux, comme pour recevoir	<i>Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour</i>
Poser les poings fermés sur la poitrine	<i>Pardonne-nous nos offenses</i>
Ouvrir les bras en les tendant en avant	<i>Comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés</i>
Écarter légèrement les bras sur les côtés, les paumes des mains orientées vers l'extérieur, comme pour résister à quelque chose	<i>Et ne nous laisse pas entrer en tentation</i>
Retourner les paumes des mains vers soi	<i>Mais délivre-nous du mal</i>
Lever les bras tendus au-dessus de soi	<i>Car c'est à toi qu'appartiennent le règne,</i>
Descendre les bras à la hauteur des épaules	<i>La puissance</i>
Baisser les bras	<i>Et la gloire</i>
Former un cercle avec les bras	<i>Pour les siècles et les siècles</i>
Joindre les mains en prière	<i>Amen</i>

Le signe de croix

Le signe de croix que l'on trace sur soi est un geste dont on retrouve des traces déjà au II^e siècle, dans un écrit de Tertullien. Aujourd'hui, il est souvent perçu comme un marqueur confessionnel, ce geste étant pratiqué surtout par les catholiques et les orthodoxes. Il faut dire aussi qu'il arrive malheureusement qu'il soit fait de manière très machinale, ce qui lui fait perdre son sens.

Tracer sur soi le signe de croix, c'est rappeler en qui nous croyons : Dieu, Père, Fils et Esprit. C'est aussi un geste qui nous engage : « *La croix est le signe distinctif qui manifeste qui nous sommes : notre façon de parler, de penser, de regarder, d'agir est sous le signe de la croix, c'est-à-dire sous le signe de l'amour de Jésus jusqu'au bout*¹⁹. » Faire un signe de croix, c'est donc aussi se mettre en présence de Dieu et se laisser imprégner entièrement de son amour pour pouvoir en témoigner à notre tour.

Pour découvrir le sens profond du signe de croix, nous vous proposons une gestuation²⁰ qui permet de bien le déployer. Une vidéo est disponible sur le site de PointKT.

18 Cette gestuation du « Notre Père » est librement inspirée des propositions de Laurence GANGLOFF, *Notre Père gestué*, et de la vidéo de Carolina COSTA, *Notre Père gestué avec les gestes, Spiritualité chrétienne moderne*, disponibles sur le site de PointKT.

19 Pape FRANÇOIS, Audience générale du 18 avril 2018, consultée sur : https://www.vatican.va/content/francesco/fr/audiences/2018/documents/papa-francesco_20180418_udienza-generale.html.

20 Tirée de : <https://catechese.catholique.fr/outils/conference-contribution/301015-signe-de-croix-gestuation/>.

Inviter les personnes à se mettre debout et mettre les mains sur le cœur	
Avec la main droite montrer le haut, et garder le bras tendu	<i>Il y a le haut</i>
Avec la main gauche, montrer le sol, bras tendu	<i>Il y a le bas</i>
Ramener les deux mains sur le cœur	
Tendre le bras droit vers la droite	<i>Il y a la droite</i>
Tendre le bras gauche vers la gauche	<i>Il y a la gauche</i>
Ramener les deux mains sur le cœur	
Avec la main droite montrer le haut, et garder le bras tendu	<i>Il y a le ciel</i>
Avec la main gauche, montrer le sol, bras tendu	<i>Il y a la terre</i>
Ramener les deux mains sur le cœur	
Tendre le bras droit vers la droite	<i>Un bout du monde</i>
Tendre le bras gauche vers la gauche	<i>Et l'autre bout du monde</i>
Ramener les deux mains sur le cœur	
La main droite part du haut et descend jusqu'à s'approcher du sol ...	<i>Du haut en bas</i>
... et remonte lentement jusqu'en haut en prenant au passage la main gauche	<i>Et du bas en haut</i>
Bien tendre les bras vers le haut et regarder les mains tendues	<i>La croix unit les hommes et les femmes à Dieu</i>
Tendre le bras droit vers la droite	<i>D'un bout du monde</i>
Tendre le bras gauche vers la gauche	<i>À l'autre bout du monde</i>
Toucher les mains de ses voisins-es	<i>La croix unit les hommes et les femmes entre eux</i>
La main droite touche lentement le front, le ventre, l'épaule gauche puis l'épaule droite	<i>Quand je fais sur moi le signe de croix</i>
Ouvrir les 2 mains devant soi	<i>C'est tout entier, Seigneur, que je me présente devant toi</i>
	<i>Amen</i>

2.3.2. Pour se bénir les uns les autres²¹

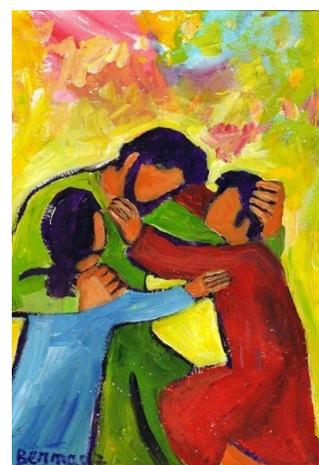
C'est quoi la bénédiction ?

Bénir vient du latin *bene-dicere*, « dire du bien ». En bénissant, on prononce sur l'autre une parole qui implique Dieu et sa vie donnée en surabondance. La bénédiction vient de plus loin que nous, on ne saurait se la donner soi-même, elle est toujours reçue ou transmise au nom de Dieu.

Qui peut bénir ?

Tout le monde peut bénir.

Nous sommes invité-es à bénir nos proches : nos parents, nos voisins-e, nos ami-es, quelqu'un qui est malade, qui est en fin de vie... Souvent les enfants comprennent naturellement qu'eux aussi peuvent bénir les autres.



²¹ Tiré du feuillet *La bénédiction* de Monique DORSAZ, Pastorale des couples et familles de l'Église Catholique Vaudoise, disponible sur le site de PointKT.

Comment bénir ?

C'est tout simple, il suffit d'imposer les mains ou de tracer un signe de croix sur le front, éventuellement dire le prénom de la personne, et formuler une parole de souhait : « *Que le Seigneur te bénisse...* »

On peut l'improviser : « *Que le Seigneur te bénisse, qu'il te guide sur ton chemin et te donne son amour et sa paix...* »

On peut s'inspirer de la bénédiction de Nombres 6,24-26, la dire ou la chanter :

« *Que le Seigneur te bénisse et te garde,*

qu'il fasse pour toi rayonner son visage

Que le Seigneur te découvre sa face,

te prenne en grâce et t'apporte la paix. »

Amen

Dessine-moi une bénédiction ²²

Pour clore une rencontre, nous proposons cette bénédiction en gestes, entre parents et enfants. Les parents dessinent avec leurs doigts sur le dos de leur enfant. S'il y a plusieurs enfants, ils peuvent se mettre en petit train. Les enfants assis au milieu reproduisent les gestes des parents.

Point d'attention : Avant de commencer, demander l'accord des personnes. En effet, le toucher peut mettre certaines personnes mal à l'aise. Cette prière peut se dessiner sur soi-même, en posant les mains, non pas sur le dos, mais sur les cuisses.

Inviter les personnes à se mettre assises l'une derrière l'autre. La personne de derrière dessine sur le dos de la personne devant elle.	
Poser les mains côte à côte sur le dos	<i>Mon Dieu</i>
Poser la paume d'une main sur la tête et une autre main sur sa propre tête	<i>Bénis-moi et ma famille</i>
Depuis le bas du dos, dessiner des traits qui jaillissent de tous côtés	<i>À toi je peux tout dire</i>
Souffler contre le centre du dos	<i>Et tu me réponds</i>
Tapoter très légèrement du bout des doigts du haut vers le bas du dos	<i>Tu me fais sentir toute ta bienveillance</i>
Dessiner un grand cœur sur le dos	<i>Je me sens aimé-e de toi</i>
Dessiner un cercle sur le dos avec la paume de la main	<i>Laisse-moi toujours rester près de toi</i>
Poser les mains côte à côte sur le dos	<i>Amen</i>

2.4. Pour dialoguer avec Dieu

Objectifs :

- Offrir aux enfants un temps et un espace pour parler avec Dieu
- Proposer plusieurs manières de prier en groupe
- Présenter trois « outils » de prière pour vivre des temps spirituels en groupe

2.4.1. Prier en groupe

Prier, c'est dialoguer avec Dieu. Les sujets de conversation sont infinis car nous pouvons tout dire à Dieu. Mais comment nous y prendre ? Voici des propositions pour composer une prière en groupe (groupe d'éveil à la foi, d'enfants, en familleS).



²² Prière de bénédiction inspirée de *Tu es une merveille, Dessiner une histoire* de Kaisa AITLAHTI et Satu REINIKAINEN, Éditions Olivétan et OPEC, 2024.