

## Prendre soin de soi et des autres !

### 1<sup>er</sup> temps : s'arrêter, regarder, s'interroger sur soi (20 min)

Dans un endroit calme, dans un oratoire, chacun s'installe confortablement. L'animateur introduit le temps personnel : « *Dans le récit de la création, Dieu met de l'ordre dans le chaos, il crée par sa Parole. Il organise le temps et l'espace et, enfin, il crée l'homme. « Dieu créa l'homme à son image, à l'image de Dieu il le créa, il les créa homme et femme. » (Gn 1, 27) « Et Dieu vit tout ce qu'il avait fait ; et voici : cela était très bon. » (Gn 1, 31)*

Oui, chacun de nous est créé à l'image de Dieu, et cela est très bon. Dieu pose son regard sur chacun de nous, comme une bénédiction. Son amour est plus grand que celui que nous pour nous-mêmes. Quels sont mes dons ? Mes qualités ? Quelle image ai-je de moi-même ?

L'animateur distribue le questionnaire aux jeunes et l'adaptera en fonction des jeunes qu'il accompagne. On prend alors un temps personnel et en silence pour répondre au questionnaire (en intérieur avec un fond musical, par exemple avec des chants de Taizé ou en se répartissant à l'extérieur dans un jardin...)

Avec des jeunes en situation de handicap mental, les questions pourront être posées directement par l'animateur. Le jeune prendra le temps personnel en dessinant. Au bout de 10 minutes, on se retrouve en groupe non pas pour échanger sur les questions mais pour partager sur la facilité / difficulté que chacun a eu à répondre aux questions. Le questionnaire a pour but de permettre au jeune de prendre conscience de ce qu'il est, de ses talents, de ses dons.

### 2<sup>ème</sup> temps : poser mon regard sur l'autre (15 min)

Dans une salle, ou en extérieur, l'animateur passe de la musique sur laquelle les jeunes sont invités à déambuler, danser... Quand la musique s'arrête, les deux jeunes les plus proches l'un de l'autre se mettent face à face et échant : « Ce que j'apprécie chez toi, c'est... »

On remet la musique jusqu'à ce que tous les jeunes aient échangé deux à deux. A la fin des échanges, on se retrouve en groupe et l'animateur anime un temps de réaction : ça fait quoi d'entendre des belles choses sur soi ? Est-ce facile / difficile de partager un compliment ? Et de le recevoir ? Les qualités de chacun sont un cadeau pour les autres : comment est-ce que je mets mes qualités au service des autres ? Au service du monde ?

**3<sup>ème</sup> temps : prière (10 min)**

Autour du chant « Ne crains pas, je suis ton Dieu », on prend le temps de prier, de se confier au Seigneur.

**Temps : 45 min**

- Matériel : des stylos, une bougie, une bible, aménager un coin chaleureux (coussin, tapis, musique), matériel pour passer de la musique.
- A télécharger : le questionnaire, chant *Ne crains pas, je suis ton Dieu*, la prière

**Initiales 271 – Janvier 2024 – Choisir la bienveillance**

*Accompagner les ados dans la foi*

**Étape 1 : Changer mon regard**

**Initiales**  
Accompagner les ados dans la foi