Fiche n°3 : “Calme au-dedans, heureux au-dehors !” 4 – 8 ans

Période : Entre la célébration de rentrée et le début de l’Avent (avant le 27/11)

Visée :

Expérimenter ce qu’est la paix en soi (la paix intérieure) au départ du récit de Noé

- Faire des hypothèses sur l’atmosphère et les émotions ressenties par la famille de Noé et les animaux au moment de l’embarquement dans l’arche, puis une fois installés, lorsque la tempête se déclenche et fait rage.
- Permettre aux enfants de faire l’expérience de trouver leur calme intérieur.

Matériel à prévoir :

- L’audio des bruits de la nature : https://www.pastoralescolairetournai.net/wp-content/uploads/2026/09/Meditation-4-8-ans.mp3
- La chanson d’Henri Dès « Mon nuage » : https://www.youtube.com/watch?v=Z9xsNBeBo4Q
- Une enceinte pour amplifier le son de l’audio
- Les images en couleur de l’histoire de Noé (voir Fiche n°1 A et B : Images couleur récit de Noé)

Etape 1 : Mise en situation au départ du récit de Noé

L’enseignant introduit comme suit (il peut montrer les images en couleur du récit de Noé) :

Rappelons-nous l’histoire de Noé.
Imaginons le moment où Noé, sa famille et tous les animaux doivent se réfugier dans l’arche.
Il faut faire vite car dehors, une grande tempête se prépare et la pluie va bientôt tomber durant des jours et des jours.

Au moment où ils entrent dans l’arche, comment cela se passe-t-il ?
Est-ce silencieux et paisible ?
Eléments de réponse :
Il y a probablement du bruit, un certain brouhaha, il faut se dépêcher, cela devait sans doute être la bousculade, peut-être qu’ils se poussent les uns les autres par peur de ne pas avoir de place …

Tout le monde se retrouve au même endroit, il y a effectivement beaucoup de mouvements, des animaux qui bougent, des personnes qui cherchent leur place.

Comment la famille de Noé et les animaux se sentent-ils ?
Eléments de réponse :
Certains ont peur, d’autres sont inquiets, nerveux, … de ne pas savoir où ils vont ou ce qu’ils vont devenir, …
Tout le monde est agité et ne sait pas vraiment ce qui va se passer.

Une fois tous à l’intérieur de l’arche, *les portes se referment. Chacun trouve progressivement sa place et s’habitue petit à petit à ce lieu particulier. Dehors, la pluie commence à tomber et la tempête fait rage.*

Comment se sentent-ils ?
Eléments de réponse :
A l’intérieur de l’arche, ils se sentent à l’abri du déluge, ils sont rassurés et s’apaisent. Ils peuvent respirer, se poser et se sentent en sécurité.
Dehors, la tempête continue, mais à l’intérieur, ils peuvent retrouver la paix.

Etape 2 : Un cœur calme et tranquille (à la découverte de notre Paix intérieure)

Réflexion et conseils de mise en œuvre pour les enseignants :
Ces notes puisent notamment leur inspiration de « Initier à la méditation silencieuse », une sélection de ressources proposée par la pastorale scolaire de l'Association des écoles lassaliennes en Belgique francophone.

Pleine présence ?
On parle souvent d'instant présent, comme si nous pouvions être ailleurs qu'ici et maintenant.
En réalité, le présent est toujours là. Ce qui nous en éloigne au niveau de l'expérience, ce n'est pas le temps, mais le fait de nous identifier au mental et de nous laisser emporter par le flot des pensées. Ce flot se déroule automatiquement. C'est lui qui nous coupe de la perception directe de ce qui est.
La pleine présence (ou pleine conscience) consiste à reprendre une distance : à observer les pensées, les émotions, les sensations, sans s'y accrocher. C'est comme se tenir à côté de son mental, témoin plutôt qu'acteur. Être pleinement présent, c'est être conscient instant après instant, de soi et de ce qui se passe autour de soi. C'est dans cette zone que notre perception devient plus fine et l'expérience de la vie plus profonde.
C'est comme rentrer dans une autre dimension... mais attention, pas pour fuir la réalité (car on ne la fuit pas) mais pour faire l'expérience de la vie en conscience sans interférence du mental et ses impacts sur nos émotions, nos énergies et notre corps.

Comment s'y prendre concrètement ?
Voici quelques conseils clés pour les enseignants qui souhaitent aider les jeunes à entrer dans une méditation silencieuse. L'important est d'avancer par étapes progressives en adaptant l'environnement et les attentes à leur âge.
Préparer le cadre
• Ritualiser le moment : Choisissez un début ou une fin de cours pour ancrer l'habitude.
• Aménager l'espace : Poussez les tables ou demandez simplement de poser les pieds à plat.
• Soigner la posture : Proposez une position assise, le dos droit mais détendu, les membres décroisés.
• Gérer les yeux : Favorisez les yeux clos, mais autorisez les yeux mi-clos fixant un point autour de soi.
Guider l'entrée dans le silence
• Utiliser un signal : Utilisez un instrument doux comme un gong ou un bol tibétain.
• Commencer par une minute de silence, puis augmentez au fil des semaines.
• Ancrer l'attention : Guidez les premières secondes sur la respiration ou les bruits lointains.
• Déculpabiliser le flux : Expliquez que les pensées vont venir et qu'il faut juste les laisser passer.
Accompagner la sortie
• Transitionner en douceur : Invitez à bouger les doigts, les orteils, puis à s'étirer.
• Ouvrir la parole : Proposez un temps d'expression libre et volontaire sur leur ressenti.
• Normaliser l'ennui : Accueillez les retours négatifs ("c'était long") sans jugement.
Ne jamais forcer un enfant qui ne souhaite pas participer.

L'enseignant proposera autant que possible l'expérience du **« rituel de retour au calme »** suivant :

Au retour de l'une ou l'autre récréation :

1. L'enseignant rassemble et installe les enfants dans le coin intériorité, que l'on peut appeler cette année l'espace « bulle de paix » 😉.
   Il invite ensuite les enfants à s'asseoir, à ouvrir grand leurs oreilles, à mettre la main sur leur cœur, à fermer les yeux et à se concentrer sur ce qu'ils vont entendre et/ou ressentir.
2. Pour aider les enfants à entrer dans une expérience d'apaisement, l'enseignant les invite à écouter l'audio (bruits de la nature : d'abord des bruits de tempête et de pluie qui progressivement s'atténuent jusqu'à n'entendre plus que des chants d'oiseaux, et un léger vent...) tout en gardant, si possible, la main sur leur cœur.
3. Il leur lira ensuite le texte de méditation ci-après d'une voix calme et posée.
4. L'enseignant termine ce temps en lisant la petite prière ci-après aux enfants.

Texte de méditation :
Je suis installé confortablement, je pose les mains sur mes genoux.
J'ai les yeux fermés, je fais silence et je me tiens tranquille.

J'offre un petit moment de repos à tout mon corps.
Est-ce que j'entends ma respiration ? J'essaie de l'écouter quelques instants.
Je garde bien les yeux fermés, je reste concentré.

Je mets les mains sur mon cœur : est-ce que je sens les battements de mon cœur ?
Il bat peut-être encore un peu vite…
Dans la cour de récréation, il y avait du bruit, du mouvement. Sans doute un peu comme lorsque tout le monde est monté dans l'Arche de Noé.
Ici, maintenant, je reste sans bouger et je profite du silence. Je suis bien au chaud dans l'Arche à l'abri de la pluie, comme l'étaient la famille de Noé et les animaux.
Petit à petit, je sens que mon cœur bat plus doucement, de manière de plus en plus régulière.

Je me sens dans un petit coin à moi, je veux y être bien, me sentir apaisé et en sécurité.
Je continue à respirer doucement et je profite un petit instant de ce moment de calme, de cette paix à l'intérieur de moi…
J'ai confiance, Noé a envoyé la colombe pour voir si le déluge était terminé.

Je prends une grande respiration : la pluie s'est arrêtée, il fait grand soleil.
Je prends une deuxième grande respiration : la colombe revient avec un rameau d'olivier dans son bec.
Je prends une troisième grande respiration : la prochaine fois que je sentirai la tempête en moi, ou autour de moi, je repenserai à l'histoire de Noé.
La paix est revenue et maintenant je sais où et comment la retrouver.
J'ouvre les yeux, je regarde autour de moi, je m'étire si j'en ai besoin.

Prière :
Seigneur,
Quand la tempête gronde autour de moi,
Aide-moi à trouver un endroit calme, en moi,
Comme Noé dans son arche.

Quand la tempête est trop forte,
Aide-moi à me souvenir que je ne suis pas seul,
Que tu es avec moi.

Lorsque le soleil est revenu,
Et que la paix est dans mon cœur,
Aide-moi à apporter un peu de cette paix autour de moi.

Pour conclure, l'enseignant pourra lire les mots suivants :
Nous avons découvert Noé et son histoire.
Nous avons imaginé comment se sentaient sa famille et les animaux.
Nous avons découvert que la paix ne signifie pas que tout est toujours calme autour de nous.
Peut-être qu'à certains moments, nous aussi nous aurons besoin, comme Noé, de nous arrêter, de respirer, de retrouver la paix en nous, de faire confiance à Dieu.
Et lorsque nous retrouvons un peu de cette paix intérieure, ***lorsque nous sommes calmes à l'intérieur de nous-mêmes, nous sommes plus heureux à l'extérieur de nous-mêmes :*** *nous nous sentons mieux, davantage prêts pour apprendre, plus serein dans nos relations avec les autres, …*

Autre proposition :
L'écoute régulière et l'apprentissage d'un chant adapté peut aussi se vivre comme un rituel de retour au calme.
Voici une suggestion de chant :

Chant Mon nuage – Henry Dès
https://www.youtube.com/watch?v=Z9xsNBeBo4Q

Quand j'ai pas grand'chose à faire - Mm Ça n'est pas pour me déplaire
Mm Je m'en vais dans mon nuage - Mm Loin du bruit, loin du tapage
Mm Pas besoin d'hélicoptère - Mm Pour décoller de la Terre
Mm M'envoler dans les étoiles - Mm Pour un' visite amicale

Mm J'ai un p'tit coin dans ma tête - Mm Un abri, une cachette
Mm Un endroit plutôt tranquille - Mm Un peu comme sur une île
Mm J'y reste quelques minutes - Mm Sans bagarre, sans dispute
Mm C'est là que j'me réfugie - Mm C'est ma porte de sortie

Mm Quand j'ai pas grand'chose à faire - Mm Ça n'est pas pour me déplaire
Mm Je m'en vais dans mon nuage - Mm Loin du bruit, loin du tapage
Mm Quand j'ai pas grand'chose à faire

Ci-dessous d'autres conseils et suggestions :

- Ressources et retours d'expérience sur la mise en place de rituels de relaxation et de retour au calme en classe https://lutinbazar.fr/pratiquer-meditation-et-relaxation-en-classe/
- Mission méditation (fiches-outils) : pour des élèves épanouis, calmes et concentrés https://www.ecolefreinetdequebec.ca/images/Comites/Amelioration_continue/Outils%20m%C3%A9ditation%20attentive.pdf
- Quelques postures de yoga : https://tout.bayard-jeunesse.com/actualite/10-postures-yoga-enfant-avec-pomme-d-api/