Fiche n°3 : « Calme au-dedans, heureux au-dehors ! » 8-12 ans

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

Visée :
Expérimenter 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.
  Etablir des liens avec nos propres tempêtes, nos agitations quotidiennes.
- Permettre aux enfants de faire l'expérience de trouver leur calme intérieur avec l'aide de méditations guidées.
- Faire des hypothèses à propos de la posture de Noé au moment et après l'embarquement et s'en inspirer pour trouver sa paix intérieure.

Matériel à prévoir

- L'audio (fond sonore pour les méditations) : https://www.pastoralescolairetournai.net/wp-content/uploads/2026/09/Meditation-recit-de-Noe-8-12-ans-2.wav
- Une enceinte pour amplifier le son de l'audio
- Le texte des méditations pour l'enseignant

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

L'enseignant introduit comme suit :

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 ?
Quelle est l'atmosphère qui règne ? 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 cohue, peut-être qu'ils se poussent les uns les autres par peur de ne pas avoir de place, cela devait être le chaos …

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, en état de panique, de stress… 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 : A 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 poursuit :

*Nous allons à présent **faire l'expérience de retrouver un « cœur calme et tranquille »** lorsqu'autour de soi, l'agitation règne parfois.*

L'enseignant invitera les enfants à **vivre autant que possible des expériences de « Paix intérieure »** à l'aide de méditations guidées.

Deux suggestions de méditations guidées en lien avec le récit de Noé sont proposées en annexe.

A. Méditation guidée : L'arche de ta paix intérieure (Annexe 1)
B. Méditation guidée : Le capitaine de ta paix intérieure (Annexe 2)

Une 3ème méditation guidée : « Un cœur calme et tranquille » vous est également proposée**.** (Annexe 3)
Elle est axée sur l'attention aux sensations corporelles et aux sons extérieurs ici, la pluie.

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/

Etape 3 : Avec Noé, quand la paix commence en nous

Après avoir réalisé quelques expériences de « méditation », l'enseignant proposera une conclusion qui ne donne pas aux enfants une définition théorique de la paix intérieure, mais qui **relie leur(s) expérience(s) de méditation au chemin de Noé** : écouter, accueillir ce qui se passe en soi, retrouver du calme, puis pouvoir avancer et agir.

Voici **un mot de clôture** que l'enseignant pourra partager aux enfants :

Nous avons découvert Noé et son histoire.
Nous avons imaginé comment devaient se sentir sa famille et les animaux.
Mais Noé lui, comment a-t-il pu se sentir lorsque Dieu lui a confié une mission aussi grande ?
Peut-être a-t-il eu peur ? Peut-être s'est-il posé beaucoup de questions ?
Peut-être ne savait-il pas très bien comment il allait pouvoir y arriver ?...
Et pourtant, Noé s'est malgré tout mis en chemin.
Alors, comment a-t-il pu mener cette mission ?
Peut-être en prenant le temps d'écouter, de faire confiance, d'avancer un pas après l'autre.

> *Nous aussi, pendant ces dernières semaines, nous avons appris à nous arrêter, à respirer, à écouter ce qui se passe en nous.*
> *Nous avons découvert que la paix ne signifie pas que tout est toujours calme autour de nous.*
> *La paix peut aussi commencer **à l'intérieur de nous** : lorsque nous prenons le temps de nous poser, de respirer, d'accueillir nos émotions, de retrouver notre calme.*

C'est peut-être cela aussi, le chemin de Noé.
Un chemin où, malgré les questions, les difficultés, les inquiétudes, l'agitation, ...il avance.
Un chemin intérieur qui lui permet ensuite de se mettre en mouvement en faisant confiance à Dieu.

> *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, ...*

Terminer par un temps de prière :

Seigneur Quand la tempête gronde autour de moi, quand mes émotions sont comme de grandes vagues, aide-moi à trouver en moi un endroit calme, comme Noé dans son arche. Apprends-moi à respirer, à attendre que la pluie cesse et que les vagues s'apaisent.	Quand la tempête est trop forte, aide-moi à me souvenir que je ne suis pas seul, que Tu es avec moi, au cœur de l'agitation. Et lorsque le soleil reviendra, aide-moi à sortir de mon arche avec un cœur plus calme pour apporter, à mon tour, un peu de paix autour de moi. Amen.

Annexes

Annexe 1

A. Méditation guidée : « L'arche de ta paix intérieure »

Installe-toi confortablement, assis sur une chaise (ou allongé sur le sol).
Ferme les yeux si tu te sens à l'aise ou fixe un point devant toi.
Prends une inspiration profonde par le nez en sentant ton ventre se gonfler, puis expire lentement par la bouche.
Imagine que chaque expiration te dépose un peu plus sur la chaise ou sur le sol.

Visualise maintenant une magnifique arche en bois, un grand bateau solide, ancré dans le sol.
Cette arche, c'est ton espace de sécurité. À l'intérieur, rien ne peut t'arriver.
Tu es entièrement protégé, au chaud et en parfaite sécurité.

Dans la vie, il y a des jours de grand soleil, et parfois, des jours de tempête.
Imagine que tes émotions comme la colère, la tristesse, le stress de l'école ou les inquiétudes, ...
sont comme une pluie qui commence à tomber dehors.
Écoute le bruit des gouttes sur le toit en bois de ton arche. Laisse la tempête gronder à l'extérieur.
Tu n'as pas besoin de lutter contre elle, ni de la chasser. Tu as juste à rester bien à l'abri, au centre de ton bateau.
Regarde tes pensées agitées passer comme des nuages sombres dans le ciel, sans t'y accrocher.
À l'intérieur de toi, le calme demeure.

Dans cette arche, Noé a accueilli tous les animaux, les grands comme les petits, les calmes comme les plus agités.
Fais la même chose avec ce que tu ressens.
Si tu ressens de la colère, imagine-la comme un lion un peu grognon à qui tu prêtes une place dans un coin de l'arche pour qu'il se repose.
Si tu ressens de la peur, imagine-la comme un petit oiseau qui tremble et que tu installes confortablement.
Respire avec eux. Sens ton cœur battre au rythme tranquille de la respiration.
En accueillant tes émotions sans les juger, elles s'apaisent doucement. Le lion s'endort, l'oiseau se calme.

La pluie finit toujours par s'arrêter. Le silence revient. Dans ton imagination, ouvre une grande fenêtre de l'arche.
Une colombe blanche s'envole dans le ciel bleu et revient vers toi avec un petit rameau vert dans son bec. C'est le signal que la paix est revenue.
Un immense arc-en-ciel se déploie au-dessus de ton arche.
Choisis une couleur de cet arc-en-ciel, celle qui te fait le plus de bien comme le bleu du calme, le vert de la nature, le jaune de la joie, ...
Inspire profondément cette couleur et laisse-la se diffuser dans tout ton corps, de la tête jusqu'aux pieds.

Prends ensuite trois grandes respirations, en gardant cette sensation de solidité et de paix en toi.
Tu sais maintenant que peu importe les tempêtes extérieures, ton arche intérieure est toujours là pour te protéger.

Commence à bouger tes doigts, tes orteils. Étire-toi si tu en as besoin, et quand tu te sens prêt, ouvre doucement les yeux.

Annexe 2

B. Méditation guidée : « Le capitaine de ton calme intérieur »

Installe-toi confortablement. Redresse ton dos comme le mât d'un fier navire, mais garde tes épaules souples et détendues.

Ferme les yeux et écoute le bruit de ta respiration. C'est un peu comme le va et vient des vagues.
L'air entre, la vague monte… l'air sort, la vague descend.
Respire ainsi trois fois, calmement, pour monter à bord de ton espace intérieur.

Imagine que tu es le constructeur et le capitaine d'une arche magnifique.
Elle est faite d'un bois solide, chaleureux, qui sent bon la forêt.
Cette arche, c'est ton esprit et ton corps. C'est un refuge secret où rien de mauvais ne peut entrer.
Prends une grande inspiration et, en soufflant, ressens la solidité de ce bateau sous toi.
Tu es fort, stable et parfaitement en sécurité.

Parfois, dans la vie de tous les jours, on traverse des tempêtes : des colères, des moments de stress à l'école, des disputes, …
Imagine que ces moments sont de gros nuages noirs et de la pluie qui tape sur ton arche.
Au lieu de t'énerver contre la pluie, regarde-la depuis la fenêtre de ton arche. Le capitaine ne se bat pas contre l'orage,
il attend à l'abri.
Laisse tes pensées s'agiter dehors. À l'intérieur, dans ton cœur, l'eau reste calme et paisible.
Dis-toi silencieusement : "La tempête est dehors, mais la paix est en moi."

La pluie diminue. Les vagues s'apaisent. Une colombe blanche vient se poser sur ton épaule. Elle t'apporte un message de calme.

À chaque fois que tu inspires, imagine que cette colombe diffuse une lumière douce et tranquille dans toute ta poitrine, dans tes bras, dans tes jambes.
Un magnifique arc-en-ciel brille maintenant au-dessus de ton arche. Sa lumière te remplit d'une énergie paisible et joyeuse.

Respire profondément une dernière fois en te rappelant que cette arche et cette paix t'appartiennent. Tu peux y revenir dès que tu en as besoin dans ta journée.

Bouge lentement tes mains, tes pieds, étire-toi comme si tu te réveillais d'un bon sommeil et ouvre les yeux avec un sourire.

Annexe 3

Méditation guidée intitulée « Un cœur tranquille et sage » de Susan Kaiser Greenland, https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_Zhl
Ci-dessous, la transcription du texte de la méditation pour l'enseignant s'il souhaite en prendre connaissance préalablement.

Tu entends le bruit de la pluie. Toi, je ne sais pas, mais moi, j'adore écouter le bruit de la pluie.
Je te propose qu'on l'écoute ensemble. Tu peux te mettre assis sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol, le dos droit et les muscles détendus. Et comme d'habitude, tu prends un instant pour sentir comment tu te sens maintenant.

Ok quand tu es bien installé, tu peux fermer les yeux. Les yeux fermés, tu entendras l'eau. Et maintenant, écoute attentivement. Qu'est-ce que tu entends à cet instant, écoute bien. Waouh, il y a eu un petit coup de tonnerre. Tu l'as entendu ? Ecoute encore le son de la pluie.

Est-ce que tu entends autre chose à présent ? Est-ce que le bruit de la pluie reste tout le temps le même ou est-ce qu'il change ? Si tu veux, on écoute encore un peu et on observe si le son est stable ou s'il se modifie.

On dirait que le son change, non ? Par moment, le bruit est plus fort. La pluie s'intensifie. Par moment, le son est plus faible, la pluie ralentit, tu l'entends ?

Est-ce qu'il y a d'autres choses qui changent quand on est attentif de cette façon ? Par exemple, est-ce que des choses changent dans ton corps ? Prends le temps de ressentir.

Observe bien ce qui se passe dans ton corps. Que ressens-tu exactement ? Est-ce que ta position s'est modifiée ? Est-ce que tu as de nouvelles sensations ? Est-ce que tes sensations sont les mêmes qu'au début de cet exercice ou est-ce qu'elles sont différentes ?

Et l'esprit, est-ce qu'il change lui aussi quand on lui prête attention ? Est-ce que ton humeur est la même ? Est-ce que tes idées ou tes sentiments sont les mêmes qu'au début de cet exercice ?

A mesure que la respiration ralentit et devient plus profonde, souvent les pensées se calment un peu. Est-ce que tu remarques cela dans ton esprit ? Est-ce qu'il est plus agité ou plus tranquille ? Observe bien.

A présent, tu as peut-être remarqué que la pluie s'est calmée. Tu vois, tout change. La météo extérieure change. Le temps qu'il fait dehors est parfois pluvieux, parfois ensoleillé. Parfois, c'est la tempête ou le grand calme. La météo intérieure change aussi. Le temps qu'il fait en nous est parfois joyeux, parfois triste, parfois agité et parfois, plus calme.

Alors, pour finir cet exercice, tu peux t'amuser à faire un petit bulletin météo du temps intérieur, du temps qu'il fait en toi en ce moment.

Et ensuite, tu peux faire un bulletin météo du temps extérieur. Du temps qu'il fait chez toi tout de suite dans ta ville ou ton village. Pour cela, bien sûr, tu peux ouvrir les yeux.

Ok. Maintenant que tu as ressenti et observé le temps qu'il fait en toi et chez toi, prends encore trois grandes respirations avant de retourner à tes activités.

1, 2, 3. Merci d'avoir écouté le son de la pluie et d'avoir été attentif à tous ces changements avec moi.