



POUR VIVRE LA SEMAINE SAINTE !

1. **Une réflexion pour les adultes** : Sacré pied

2. **Une proposition de méditation** : guidée par un adulte

Préambule : allumer une bougie en famille.

Prendre une position corporelle confortable, sur une chaise est le mieux. La chaise nous accueille, elle offre son dos pour y appuyer le notre, les pieds y pendent (si on est petit) ou posent par terre. Les mains sont posées sur les cuisses.

Une fois installé on prend un temps pour fixer la lumière de la bougie, s'imprégner de sa lumière, le temps de quelques secondes.

Puis tendre les mains vers cette lumière et les charger de cette lumière. Sans rien en perdre en route, la mettre dans nos yeux, et fermer ceux-ci pour la voir descendre dans notre cœur.

Après quelques secondes, prendre une bonne respiration, ouvrir les yeux et les mains pour dire cette prière ou la répéter après l'adulte :

C'est ta lumière, Seigneur, qui me guide et me rassure.

C'est ta lumière, Seigneur, qui éclaire mon chemin.

C'est ta lumière, Seigneur, qui me donne confiance.

C'est Toi, Seigneur, qui es lumière pour le monde, celui d'aujourd'hui, celui de demain.
AMEN.

3. **Jeudi Saint, caté**

- Le récit du lavement des pieds, Evangile de Saint Jean 13, 1-16

4. **Vendredi Saint, caté**

- Découvrir et prier avec le chemin de croix : ce que Jésus a vécu !

proposition : pour rendre attrayant possibilité de dessiner qu'une partie de l'illustration (ce qui est noté entre parenthèse) sur les feuilles de prière.

5. **Pâques, caté**

- Découvrir le récit chez Saint Matthieu au chapitre 28 :

- vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=WH0-cOLhXVk>
- Autre proposition du récit biblique avec le Kamishibai
- Jeu du mot caché Semaine Sainte, trouver une phrase
- Bricolage pour Pâques : petites cloches avec capsules récupération

6. **Ci-dessous la référence d'un petit film poétique**

"OPTIMISME"

<https://www.youtube.com/watch?v=OuJ4BBQ0nhc>