

Humeur de la semaine

Les jeunes vont d'un côté de la salle selon leur humeur de la semaine bonne à droite et mauvaise à gauche. Ils s'expriment ensuite sur les raisons de leur choix.

Matériel : Feutres / Feuilles

Intro sur le temps (deux animateurs)

Utiliser le prénom des jeunes de votre groupe, un animateur commence à lire la partie gauche et un autre la partie droite :

Esteban va vite mettre ton manteau /

Antonin Viens vite /

Salomé sort vite de ton bain /

Flora viens vite avec moi amener ta sœur à la danse /

Lucie prends vite ton sac /

Jean Paul répond vite au téléphone /

Lauren va vite faire tes devoirs /

Siméon finis vite ton assiette, tu as foot /

Eliana va vite préparer le dîner /

Eloodie va vite te laver les mains /

Mathias tu va être en retard pour le bus, dépêche toi /

André va vite te coucher /

Camille dépêche toi tes parents sont là /

Alexandre habille toi vite /

Florian presse toi l'aumônerie commence /

Jeanne dépêche toi de préparer ton sac /

Andy va vite te doucher,

Célia pose vite votre sac et viens /

Esteban prend lentement ton manteau

Antonin viens

Salomé prend ton temps dans ton bain

Flora viens lentement avec moi...

Lucie prends lentement ton sac

Jean Paul répond au téléphone, mais tu as le temps

Lauren va lentement faire tes devoirs

Siméon prends ton temps pour finir ton assiette

Eliana tu as le temps pour préparer le dîner

Eloodie va te laver les mains calmement

Mathias tu as le temps avant de prendre le bus

André prend ton temps pour aller te coucher

Camille tes parents sont là

Alexandre habille toi lentement

Florian l'aumônerie commence.

Jeanne tu as le temps pour te préparer

Andy prends ton temps pour te doucher

Célia pose ton sac lentement et viens

« Ecrit plus lentement, sinon tu vas faire plein de ratures ! » « Si tu allais moins vite, tu ferais plein de fautes ! » Alors quoi ? Il faut prendre son temps ou aller vite ?

Il faut grandir ou prendre le temps d'être un adolescent ? Il faut vite manger son gâteau ou il faut prendre le temps de le déguster ?

Il faut vite faire ses devoirs ou on peut prendre le temps de jouer avant ?

On nous dit que prendre son temps c'est le perdre.

Et on nous dit que prendre son temps c'est important. Pas facile de s'y retrouver...

Alors pour vous il faut prendre son temps ou aller toujours plus vite ?

Débat

3 Ma vision du temps au quotidien

Objectif : Apprendre à se positionner et à réfléchir sur leurs priorités

En équipe répondre et échanger sur le quizz 'j'ai le temps / je n'ai pas le temps

Matériel : stylo et un quizz par jeune

Quizz 1 : « J'ai le temps »/« pas le temps »

Pour chacune des phrases ci-dessous, indique ton choix :

A = j'ai le temps B = j'ai pas le temps C= ça dépend (donc je précise... !)

1 Attendre mon (ma) meilleur(e) ami(e) qui sort du collège une heure après moi pour rentrer avec lui (elle)
: A B C

2 Mettre la table avant que mes parents ne rentrent du travail : A B C

3 Rester « juste une minute » de plus au lit alors que je suis déjà en retard : A B C

4 Sortir le WE avec mes amis : A B C

5 Finir ma partie de jeu alors que ma mère m'attend dans la voiture depuis déjà 5 mn : A B C

6 Accepter des excuses de quelqu'un qui a mis trois mois à les présenter A B C

7 Aider à la vaisselle alors que je n'ai pas fini mes devoirs : A B C

8 Aller voir ma grand-mère que je n'ai pas vu depuis des mois alors que j'ai danse : A B C

9 Discuter avec mes potes alors que la fin de la récré a sonné depuis déjà 5mn et que les autres sont rentrés A B C

10 Préparer un cadeau surprise pour la fête des mères : A B C

11 Aller à la messe le samedi soir (ou le dimanche matin, ou le dimanche soir) : A B C

12 Vider la poubelle : A B C

13 Jouer avec mon petit frère alors que j'ai une partie de jeu vidéo en cours A B C

14 Prier A B C

15 Faire sourire quelqu'un de triste A B C

16 Me poser devant la fenêtre et regarder la pluie tomber A B C

17 Economiser pour m'acheter la dernière fringue à la mode ou la dernière console de jeu A B C

18 Apprendre sa leçon d'anglais A B C

19 Pleurer A B C

20 Partager A B C

4 Temps de relaxation et de prière

Objectif : Prendre le temps de se calmer, de relâcher la pression, de se connecter avec soi-même.

Placer les jeunes de façon à ce qu'il soit le plus à l'aise pour se détendre (assis par terre ou sur une chaise)

Un animateur lit lentement et calmement avec un voix apaisante en respectant des petits temps de silence codifié ainsi : (...)

Quel temps fait-il à l'intérieur de toi ? Ferme les yeux. Respire tranquillement et écoute ta respiration et imagine un lieu où tu te sens parfaitement bien (...)

Concentre-toi sur tes sensations, accueille-les (...)

Bouge tes orteils légèrement, décontracte-toi (...)

Puis relâche-toi en passant par les pieds, les jambes, les cuisses, le bassin (...)

Décontracte tes doigts, les mains, les bras, les épaules (...)

Respire tranquillement, continue à passer à un lieu ou un évènement qui te rend heureux (...)

Relâche le cou puis le visage avec tous ses muscles (le front, le yeux, les joues, la mâchoire) (...)

Prend ton temps pour ouvrir les yeux et garde le silence

Enchaîner ce temps de relaxation en lisant un extrait d'Ecclésiaste 3 avec un diaporama comme support. (demander le diaporama aepdiocese12@gmail.com)

1 Il y a un temps pour tout, un temps pour toute chose sous les cieux:

2 un temps pour naître, et un temps pour mourir; un temps pour planter, et un temps pour arracher ce qui a été planté;

3 un temps pour tuer, et un temps pour guérir; un temps pour abattre, et un temps pour bâtir;

4 un temps pour pleurer, et un temps pour rire; un temps pour se lamenter, et un temps pour danser;

5 un temps pour lancer des pierres, et un temps pour ramasser des pierres; un temps pour embrasser, et un temps pour s'éloigner des embrassements;

6 un temps pour chercher, et un temps pour perdre; un temps pour garder, et un temps pour jeter;

7 un temps pour déchirer, et un temps pour coudre; un temps pour se taire, et un temps pour parler;

8 un temps pour aimer, et un temps pour haïr; un temps pour la guerre, et un temps pour la paix.

Dire un Notre Père pour terminer la séance

5 Reprise sur comment ils ont vécu cette séance

Possibilité d'ajouter un photolangage sur le temps avant le temps de relaxation.