

Etape 1 : Faire le point

Il s'agit de réfléchir à nos emplois du temps : famille/école ou collège/activités/amis/transports/repos.

Quel temps est consacré au Seigneur au milieu de tout cela ?

Et le dimanche je fais quoi ?

**1- Entrée en matière** : Echange autour de l'emploi du temps des enfants.

\*Que ressentez-vous par rapport à votre emploi du temps ?

\*Avez-vous plusieurs options ? qui les as choisies ?

\*Avez-vous des activités extrascolaires ? Si oui, combien et combien de temps vous prennent-elles ? Les avez-vous choisies ?

\* Qu'est-ce qu'il vous plait ? ou pas du tout ?

Code couleur :

En rouge : collège

En marron : les devoirs

En bleu : le repos gratuit (pour rêver, pour ne rien faire)

En vert : le sport, la musique, le dessin, la sculpture

En violet : temps devant la télé, les jeux vidéo, ou ordinateur

En rose : le temps avec la famille

En jaune : le temps pour le Seigneur

En orange : temps avec les copains et copines

En gris : temps dans les transports

**2- Questions de l'animateur** :

Qu'est-ce qui vous prend le plus de temps ?

Qu'est-ce qui vous prend trop de temps ? pourquoi ?

Qu'est-ce qui vous prend le moins de temps ?

Quel est le temps consacré au Seigneur ?

Et le dimanche, que faites-vous ?

**Voir modèle emploi du temps (livret enfant page 9)**

Jeu : Chaud / froid

Messages à préparer : et inviter un ou deux enfants à chercher les messages. Si l'enfant s'approche du lieu où le message est caché, il chauffe ou alors s'en éloigne, il refroidit.

Lorsque le message est trouvé, on le lit puis chacun essaie de trouver la réponse. Si la réponse est trouvée ; on vérifie avec les autres messages si la réponse elle la même.

En cas de non découverte de la réponse ; dernière devinette : lors d'un match de basket, quand l'entraîneur le demande, il est mort.

- on peut le tuer (tuer le temps)
- on peut le perdre (perdre son temps)
- il peut courir (le temps qui court)
- la chanson dit qu'avec lui tout s'en va (avec le temps qui va, tout s'en va)
- le lapin d'Alice court toujours après au pays des merveilles (il court après le temps)
- on peut en avoir un bout (un bout de temps) ;
- on peut le prendre (prendre son temps)
- le musicien peut jouer contre (jouer à contretemps)

### **3-Jalon collectif**

- Faire un **cadran** avec un CD ou un compas (cf modèle)

**4-Jalon personnel** : carpe diem (du latin) signifie **profite du jour présent** du philosophe Horace.

Répondre aux questions ?

Quels sont les moments que tu savoures dans ta semaine ?

Qu'est qui t'empêche d'en profiter ?

Et le temps pour le Seigneur, qu'en diras-tu ?

Que fais-tu le dimanche ?

Souvent nous fonctionnons sur un **mode automatique**, c'est dommage de passer le plus clair de son temps à penser aux mêmes choses, jours après jours, et finalement ne pas **profiter de l'instant présent**. Pendant le temps que nous nous lamentons, nous ne profitons pas de ce temps pour le VIVRE pleinement.

« Ce qui est passé, a fui; ce que tu espères est absent ; mais le présent est à toi. » proverbe arabe.

Petit Exercice : Concentrez-vous sur votre respiration. Ressentez l'énergie qui circule dans votre corps, dans vos veines. Vivez à fond chacun de vos mouvements, chacune de vos respirations. Le corps et l'esprit sont liés.

Détendez votre corps, sentez vos muscles se relâcher, sentez votre « puissance tranquille » et votre esprit s'apaisera.

A retenir :

« Occupe-toi du jour présent, car si hier n'est plus qu'un rêve, demain n'est rien qu'une vision. Le jour présent si tu le vis, fera de chaque hier un rêve de bonheur et de ton avenir une vision d'espoir. Alors, occupe-toi du jour présent. »