



PAIX INTERIEURE / PAIX EXTERIEURE

Est-ce que la paix extérieure dépend de la paix en moi ?

PREMIER TEMPS - REFLECHIR PERSONNELLEMENT AU THEME

Choisir une ou plusieurs questions et prendre quelques minutes pour un temps de réflexion personnel et silencieux. Le but est que chacun puisse se questionner sur le sujet avant d'entrer dans une démarche spirituelle collective.

En fonction de la tranche d'âge et du groupe, il est possible de vivre ce temps de manière collective.

QUESTIONS POUR LA REFLEXION :

- Qu'est-ce que la paix intérieure signifie pour toi ?
- Penses-tu qu'il existe des choses qui t'aident à atteindre la paix intérieure ? Si oui, qu'est-ce qui peut aider à atteindre la paix ?
- Penses-tu que lorsque tu as la paix intérieure, cela a un impact sur tes relations avec les autres et sur l'atmosphère qui t'entoure ? Si oui, comment cela affecte-t-il ton environnement ?
- Penses-tu que malgré les situations difficiles, tu peux conserver la paix intérieure ? Si oui, comment est-ce possible ?



- Est-ce que tu penses que l'amour joue un rôle important dans la recherche de la paix intérieure à ton âge ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- As-tu des pratiques qui t'aident dans les moments difficiles à maintenir la paix intérieure ?
- Y a-t-il quelqu'un qui t'inspire à maintenir la paix intérieure ? Si oui, pourquoi et comment cette personne influence-t-elle ta compréhension de la paix intérieure ?

DEUXIEME TEMPS - PERMETTRE UNE EXPERIMENTATION OU UN DEBAT COLLECTIF AUTOUR DU SUJET

Le but de ce deuxième temps est de pouvoir entrer dans une réflexion plus détaillée et collective sur le sujet. Un ou deux angles d'approche proposés (vidéo, extrait biblique, citations, activités, vie de saint en bande dessinée) peuvent être développés en fonction de l'âge et du timing consacré au temps spi.

▪ VIDEO

Prendre le temps de regarder la vidéo puis proposer un temps de parole libre autour de ce qui aura été visionné.

[Comment régler un conflit ? \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

OU

[Comment trouver la paix intérieure maintenant - #WUC 162 \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



▪ EXTRAIT BIBLIQUE

Prendre le temps de lire l'extrait biblique puis de répondre aux questions. Le résumé est là pour vous aider en soulevant quelques éléments importants du texte.

Dans la Bible, nous trouvons de nombreux récits qui abordent le thème de la paix. Voici l'un d'entre eux qui se déroule le jour de la résurrection de Jésus :

Jean 20:19-23.

"Le soir de ce jour, qui était le premier de la semaine, les portes du lieu où les disciples étaient assemblés étant fermées, à cause de la crainte, Jésus vint, se présenta au milieu d'eux, et leur dit : "la Paix soit avec vous !" Après ces mots, il leur montra ses mains et son côté. Les disciples furent dans la joie en voyant le Seigneur. Jésus leur dit de nouveau : "la Paix soit avec vous ! Comme le Père m'a envoyé, moi aussi je vous envoie."

Questions :

- Que pensez-vous de la raison pour laquelle les disciples de Jésus étaient effrayés ?
- Que firent-ils pour éviter ce danger ?
- Pensez-vous que la fermeture des portes a suffi pour retrouver la paix ?
- Que s'est-il passé ensuite
- Que Jésus apporte-t-il à ses apôtres ?
- Ce don a-t-il changé quelque chose dans le cœur des apôtres ?

Résumé à destination de l'animateur : Culpabilité, honte, peur, inquiétude, découragement, déception, manque de foi en l'avenir, nous connaissons tous ces moments sombres. Les amis de Jésus aussi ! Dans l'évangile, on dit que les disciples sont remplis de stupeur et de



crainte, qu'ils sont bouleversés, qu'ils doutent. Quand il rejoint ses amis, Jésus commence par leur dire : "La PAIX soit avec vous !" La Paix est donc très importante ! Chacun est invité à l'accueillir, à la laisser vivre en soi. La Paix de Dieu nous aide à ouvrir nos portes, à sortir de notre obscurité, à repartir de l'avant, à nous lever pour marcher vers une vie renouvelée, vers une confiance en nous, dans les autres, en la vie retrouvée.

▪ CITATIONS

Prendre le temps de lire une ou plusieurs citations et proposer un temps de parole autour de la question : Comment cela résonne en toi ? Qu'est-ce que cela t'évoque ?

Dalaï Lama

"La paix dans le monde commence par la paix à l'intérieur de chacun de nous. Quand vous comprenez qui vous êtes et que vous vous acceptez, vous commencez à comprendre les autres, et c'est le premier pas vers la paix mondiale."

"La paix intérieure ne signifie pas l'absence de difficultés. Cela signifie simplement que malgré les difficultés, notre cœur reste calme."

"La vraie compréhension de soi est la clé pour surmonter les pensées négatives et atteindre la paix intérieure."

"La paix intérieure peut être atteinte en développant l'amour, la compréhension et la compassion envers les autres. Cela nous donne une véritable force intérieure."



"Les pratiques spirituelles, comme la méditation, nous aident à accéder aux couches plus profondes de notre esprit et à découvrir la paix qui est indépendante des conditions extérieures."

"La paix intérieure n'est pas un état statique. C'est un processus dynamique de croissance continue et d'amélioration."

"À mesure que nous développons la paix intérieure, nous devenons plus capables d'apporter une atmosphère paisible partout où nous sommes."

■ ACTIVITE : DENOUEZ LES NŒUDS

Matériel : un bout de ficelle ou de corde par jeune, noué 3 fois.

- 1) Distribuer à chaque jeune un bout de ficelle noué 3 fois.
- 2) Proposer aux jeunes de réfléchir aux nœuds de la vie qui les bloquent, qui les gênent dans leur vie de tous les jours (difficultés relationnelles, manque de confiance en soi, événements subis, colère, etc.).
- 3) Pour chacun des nœuds à dénouer, ensemble, dire à haute voix « dans le silence, pour entretenir ma paix intérieure, de dénoue ce nœuds ». Puis en pensant très fort à la difficulté ou au blocage, dénouer physiquement le nœud.
- 4) Lorsque les 3 nœuds sont dénoués, conserver le bout de ficelle en l'accrochant par exemple au foulard.



▪ VIE DE SAINT

Prendre le temps de lire le focus sur la vie du saint puis proposer un temps de parole autour de la question : Comment la paix se manifeste à cet instant dans la vie de Marie ?





TROISIEME TEMPS – PRIERE

Il est important de soigner ce temps en aménageant par exemple un lieu avec une bougie, une croix... Le but de ce temps est de confier les échanges vécus dans la prière.

Proposer à ceux qui le souhaitent de commencer le temps de prière par un signe de croix.

Seigneur, dans notre prière aujourd'hui, nous méditons sur la paix intérieure et son lien avec la paix extérieure. Nous nous questionnons sur la signification de la paix intérieure dans nos vies de jeunes, et comment elle peut influencer nos relations avec les autres et l'atmosphère qui nous entoure.

La parabole partagée du soir de la résurrection de Jésus nous rappelle que, malgré la peur, le doute et l'obscurité dans laquelle nous pouvons nous trouver, Jésus apporte la paix. Comme les disciples, nous avons également des moments sombres, mais la paix de Dieu peut nous aider à ouvrir les portes de notre cœur, à sortir de l'obscurité et à avancer vers une vie renouvelée.

Nous remercions pour les sages paroles du Dalai Lama, qui souligne l'importance de la paix intérieure pour la paix mondiale. La vraie compréhension de soi, l'amour envers les autres, les pratiques spirituelles et le processus dynamique de croissance sont autant de moyens pour atteindre cette paix intérieure.



En ce moment de prière, Seigneur, nous te demandons de nous guider sur le chemin de la paix intérieure. Que cette paix soit avec nous malgré les difficultés, et que nous devenions des porteurs de cette atmosphère paisible partout où nous allons.

Amen.

Proposer à ceux qui le souhaitent de finir le temps de prière par un signe de croix.

Vous pouvez retrouver cette fiche en ligne. Nous aimerions aussi que vous nous donniez votre avis sur cette fiche, et même que vous nous fassiez un retour sur l'utilisation que vous en avez faite. Merci !

Pour cela vous pouvez utiliser le QR Code suivant ou vous rendre à l'adresse suivante : <https://tempsspi.sgdfloirrainenord.fr/fiche.php?slug=aimez-vous-comme-je-vous-ai-aimes>

