







ENSEMBLE, LIRE LA BIBLE AUTREMENT
WWW.ANIMATIONBIBLIQUE.ORG

ANIMATION : ANIMATION SENSORIELLE DANS LA NATURE

Une animation à vivre en pleine nature pour nourrir sa vie intérieure par l'écoute de la Parole, le contact avec la nature, le partage avec d'autres. Une démarche sensorielle originale.

 PUBLICS	Amateur, Enfants, Intergénérationnel, Jeunes, Peu familiers	 MÉTHODES	écologie, environnement, L'écoute, Le corps
 TEXTES BIBLIQUES	Corinthiens 2, Jean, Job, Matthieu, Psaumes	 DURÉES	Longue (<90 mn)

PAGE 1

Contexte initial

Cette animation a été créée par la [Ligue pour la lecture de la Bible](#) à l'occasion du rassemblement jeunesse de l'UEPAL : *La Parole est dans le pré*. La demande était de proposer un temps biblique pour plus de 200 jeunes (10-17 ans) sur le thème : Cultiver son pré intérieur. Nous proposons cette animation ici car elle peut être réalisée lors de cultes famille, séjours de vacances ou pour un rassemblement jeunesse.

Intérêt

- Traverser les textes bibliques avec une approche méditative et sensorielle
- Offrir un espace collectif et nourrissant pour les questionnements existentiels des jeunes
- Créer un rapport bienveillant à soi, aux autres et à l'environnement

Aspects pratiques

- Prévoir un lieu extérieur et plutôt à la belle saison. En cas de pluie, sous un chapiteau.
- Autant de cailloux que de participants
- Idéalement imprimer un carnet avec les textes bibliques et les chants
- Imprimer les questions de l'étape 3 (sauf si possibilité de vidéo-projection)
- Prévoir des musiciens pour les temps de chants

[Télécharger l'animation complète "Cultive ton pré intérieur"](#)



ENSEMBLE, LIRE LA BIBLE AUTREMENT
WWW.ANIMATIONBIBLIQUE.ORG



Cultive ton pré intérieur

Arrive avec un gros pot de fleurs.

« Vous savez, chez moi (avec) un bananier, et comme je repose qu'il ne grandisse pas, j'ai décidé de le mettre dans le plus gros pot. Et moi j'ai commencé à grandir. Du coup j'ai été obligé d'en acheter un plus gros, et là il y en a eu 2 qui ont poussé.

Du coup j'ai réalisé que ce qui fait que cet arbre grandit, c'est ce qui est caché, ce qui ne voit pas, ce qui se passe à l'intérieur, en dessous.

Tout ça pour dire que la vie intérieure, c'est essentiel, c'est ce qui fait grandir la partie du fruit.

Alors ça m'aide, ça me permet de vivre au quotidien.

La grande, ce sera toi, la terre de ton pot, et finalement, ce sera la Bible. Si tu veux vivre cette démarche pleinement, essaye de rentrer à toi silencieusement que possible dans ce qui va t'être proposé. Pour cela il faudra te faire un peu confiance parce que parfois, sortir de sa zone de confort ça demande de faire des belles découvertes.

On va vivre ensemble 10 étapes. À chaque coup de sonnette, je t'invite à prendre une grande inspiration pour marquer le fait que ton passage à l'étape suivante »

Chant : « Mon âme se repose »

1. Le repos

Assieds toi dans l'herbe et repose toi simplement dans ce pré en regardant le ciel. Tu peux enlever tes chaussures pour sentir l'herbe fraîche sous tes pieds, ou poser tes mains sur l'herbe et apporter le contact avec la nature présente. Laisse toi simplement porter par les paroles du Psaume 23 :

Ps 23, 1-3 : « Le SEIGNEUR est mon berger, je ne manque de rien, il me fait repaître dans des champs d'herbe verte, il me conduit au calme près de l'eau, il me rend des forces, il me guide sur le bon chemin »

Tu peux maintenant prendre 3 ou 4 grandes respirations comme pour être à ton aise qu'il, c'est le moment de souffler.



Chant (bis) : « La voix du bon berger »

PAGE 2

Sauf mentionné explicitement, la traduction des textes bibliques est issue de la Bible Parole de vie. Consulter d'autres traductions sur le site de l'[ABF](http://www.abf.org).

NB : Vous pouvez tout à fait adapter ce contenu pour le raccourcir en sélectionnant des étapes ou dans l'adaptation des chants pour qu'ils soient connus par votre assemblée.

Déroulement

Accueil

L'assemblée est assise en arc de cercle dans l'herbe (ou sur des chaises si besoin).

Entrée en matière

L'animateur/trice arrive avec un gros pot de fleurs et décrit le parallèle entre un arbre et la foi. Les racines sont invisibles mais vitale comme la vie intérieure pour notre foi. Ensuite l'animateur/trice donne quelques éléments de cadre :

Je vais vous proposer de vivre 10 étapes ensemble. À chaque coup de sonnette je vous invite à prendre une grande inspiration pour marquer la fin de l'étape et le passage à la suivante.

Un chant de Taizé est ensuite proposé pour entrer dans cette démarche intérieure. « Mon âme se repose » : <https://www.youtube.com/watch?v=In3ZapN-BB8>

Visite guidée du texte biblique et appropriation

Nous proposons ici deux étapes extraites de l'animation qui se trouve dans [Le PDF Cultive ton pré intérieur](#)

Étape 1 : Le repos

Démarche : assieds toi dans l'herbe et repose toi simplement dans ce pré en regardant le ciel. Tu peux



ENSEMBLE, LIRE LA BIBLE AUTREMENT
WWW.ANIMATIONBIBLIQUE.ORG

enlever tes chaussures pour sentir l'herbe fraîche sous tes pieds, ou poser tes mains sur l'herbe et apprécier le contact avec la nature vivante. Laisse toi simplement porter par ces paroles du Psaume 23, 1-3:

« Le SEIGNEUR est mon berger, je ne manque de rien. 2Il me fait reposer dans des champs d'herbe verte, il me conduit au calme près de l'eau, 3il me rend des forces, il me guide sur le bon chemin »

Tu peux maintenant prendre trois grandes respirations comme pour dire à ton corps que là, c'est le moment de souffler.

3. L'arbre de ta foi

PAGE 3

- Regarde les arbres autour de toi, est-ce que l'un d'entre eux te fait penser à celui de ta foi ? Sinon à quoi il pourrait ressembler ?
Tu peux discuter avec une ou deux personnes près de toi. Idéalement vidéo-projeter les questions, sinon les imprimer et les distribuer. Demandez-vous:
Est-ce que c'est l'hiver et que les branches sont dénudées ? Est-ce que c'est l'automne et les feuilles tombent pour préserver de l'énergie ? Est-il vert comme au printemps ? Ou bien jaune à cause du manque d'eau ?
Est-ce que votre arbre a quelques branches cassées à cause des difficultés de la vie ? Est-ce qu'il porte des fleurs ou des fruits que tu as pu remarquer ?
Comment dissémines-tu tes semences dans la nature ?
Est-il planté près d'une source ? Si oui comment tu la définirais ?

Après quelques minutes (5-7?), récupérer l'attention par quelques notes de musique. Puis lire

Psaume 1,1-3 « 1Voici l'homme heureux ! Il n'écoute pas les conseils des gens mauvais, il ne suit pas l'exemple de ceux qui font le mal, il ne s'assoit pas avec les moqueurs. 2Au contraire, il aime l'enseignement du SEIGNEUR et le redit jour et nuit dans son cœur ! 3Comme un arbre planté au bord de l'eau, il donne ses fruits au bon moment, et ses feuilles restent toujours vertes. Cet homme réussit tout ce qu'il fait. »

Tu savais qu'il fallait attendre 20 ans avant qu'un noyer puisse porter des fruits? Tu ne vois peut-être pas encore toutes tes qualités, ou les dons qui sont les tiens. Pas de panic, parfois ce que Dieu a conçu prend son temps pour être visible aux yeux humains, certains projets porteront peut-être du fruits après un long, très long temps et c'est normal...! Continue d'entretenir ton arbre intérieur et il pourra bientôt nourrir les gens autour de toi.

6. Mon socle

Démarche : prends un cailloux et réfléchis à ce qui fonde ta vie : ta réputation ? l'envie d'être riche ? La réussite scolaire ?

Matthieu 7, 24-27 : 24« Celui qui écoute toutes ces paroles et m'obéit, celui-là ressemble à un sage. Le sage construit sa maison sur de la pierre. 25La pluie tombe, les rivières débordent, les vents soufflent et se jettent contre la maison. La maison ne tombe pas, parce qu'on a posé ses fondations sur de la pierre. 26Mais celui qui écoute mes paroles et ne fait pas ce que je dis, celui-là ressemble à quelqu'un de stupide. Celui qui est stupide construit sa maison sur le sable. 27La pluie tombe, les rivières débordent, les vents



ENSEMBLE, LIRE LA BIBLE AUTREMENT
WWW.ANIMATIONBIBLIQUE.ORG

soufflent et frappent la maison. La maison tombe et elle est complètement détruite. »

Et si c'était Dieu qui fondait ta vie ? L'avantage, c'est que contrairement aux autres choses, personne ne peut te le retirer, il reste présent !

Garde cette pierre avec toi comme pour t'en souvenir.

(...)

Pour plus d'informations : animationbiblique@gmail.com

PAGE 4