



Colère & Calme

Dire sa colère et retrouver le calme avec tout son corps

Mise en place

Munissez-vous de feuilles de papier de couleurs, d'une grande page blanche et de colle.
Préparez de quoi écouter de la musique et choisissez deux musiques : l'une calme et l'autre qui vous donne de l'énergie.

Offrir ses colères en prière pour retrouver le calme

- Mettez la musique qui vous donne de l'énergie.
- Chacun·e votre tour, prenez une feuille et pensez à ce qui vous met en colère. Dites-le à haute voix ou gardez-le dans votre cœur, puis déchirez cette feuille en petites bandes.
- Changez de couleur pour l'idée de colère suivante et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous n'ayez plus colère à dire.
- Pendant un temps de silence, chacun·e chiffonne ses bandes de papier pour en faire des petites boules.
- Inspirez et expirez profondément pour retourner vers le calme.
- Mettez maintenant la musique calme que vous avez choisie.
- Tous ensemble, en écoutant la musique, rassemblez vos petites boules de couleurs, collez-les sur la feuille blanche.
- Un adulte peut dire à haute voix cette prière. Vous pouvez aussi la dire tous ensemble.



*Eternel, tu connais nos cœurs,
Tu sais et tu vois nos colères,
Ne les laisses-pas prendre toute la place dans nos vies...
Permetts-nous de les faire dégonfler.
Elles peuvent être bénéfiques, elles nous aident à grandir parfois.
Fais qu'elles deviennent magnifiques lorsque nous avons retrouvé notre calme.*

Amen

