Activité Sens et Foi

La quête de sens

110'



Une animation Sens et Foi débute par une **expérience** vécue par tous, nourrit la **réflexion**, crée une **connexion** avec le quotidien et le monde, puis mène au **réinvestissement** par l'action.

L'activité qui suit est conçue pour la Branche Route, mais peut être adaptée à tout membre de 17 ans et plus.

Ambition Guide

Découvrir différentes expressions de la spiritualité, identifier ce qui nourrit notre propre quête de sens et prendre conscience des liens qui unissent les humains au-delà de leurs convictions.

Enrichissement complémentaire

- Construire sa personnalité
- Développer son esprit critique
- Vivre ensemble dans le respect des différences
- S'engager dans le monde
- Donner du sens à sa vie et à ses actions

Objectifs et matériel

Expérience 20 minutes	Je repère les questions, les expériences et les éléments qui donnent du sens à ma vie.
	• Six affiches avec les questions existentielles • Matériel d'affichage (ficelle, patafix, pince, etc.)
Réflexion 35 minutes	Je découvre que différentes traditions, cultures et courants de pensée se sont interrogés sur les mêmes grandes questions que moi et proposent des réponses variées.
	• Cartes-citations imprimées en plusieurs exemplaires (en annexe) • Feutres ou bics
Connexion 25 minutes	J'identifie les valeurs, les convictions, les aspirations ou les questions qui me font avancer aujourd'hui.
	• Les cartes de la phase précédente • Une lumière centrale (bougie, lanterne, guirlande lumineuse, etc.) • Éléments naturels (facultatifs)
Réinvestissement 30 minutes	Je choisis une valeur, une espérance ou un engagement que je souhaite faire grandir dans ma vie et partager autour de moi.
	• Un lampion, une lanterne en papier ou un support symbolique par participant • Feutres ou bics • Musique d'ambiance (facultative) • Matériel nécessaire au geste symbolique choisi

Posture d'animation

- Crée un climat de confiance favorisant l'expression libre et respectueuse de chacun.
- Accueille la diversité des spiritualités, des convictions et des parcours de vie sans en privilégier aucun.
- Encourage l'ouverture aux différentes visions du monde et le respect des croyances ou non-croyances de chacun.
- Accompagne la réflexion des jeunes par le questionnement plutôt que par l'apport de réponses.

Préambule

L'enjeu n'est pas tant de parler de spiritualité que de **vivre une expérience qui amène à se questionner sur ce qui fait sens**. Cette activité est à la fois ouverte à la diversité des convictions, ancrée dans la réflexion personnelle et centrée sur un moment symbolique fort, susceptible de laisser une trace émotionnelle durable.

Dans cette activité, la **spiritualité** est entendue comme la recherche de ce qui donne du sens à notre vie, **qui nous relie aux autres, au monde et à ce qui nous dépasse**. Elle peut se vivre de différentes manières : à travers une religion, une philosophie de vie, une relation particulière à la nature, aux autres ou à soi-même.

Expérience

Le village des grandes questions

Préparation

Choisis un espace assez grand pour que tous puissent circuler, et installe plusieurs panneaux présentant les questions existentielles suivantes :

- Qu'est-ce qui te donne envie de te lever le matin ?
- Quand te sens-tu réellement vivant ?
- Où trouves-tu de la paix ?
- Qu'est-ce qui est plus grand que toi ?
- Quel souvenir te fait grandir ?
- Quelle trace voudrais-tu laisser derrière toi ?

Déroulement

Invite les participants à circuler librement et à choisir la question qui les interpelle le plus.

Une fois leur choix effectué, ils se rassemblent près de la question choisie, et partagent leurs expériences et leurs réflexions en petits groupes. Pour favoriser les échanges, veille idéalement à ce que chaque groupe compte au moins trois participants.

Adapte le nombre de questions proposées à la taille du groupe.

- Si le groupe est nombreux, l'ensemble des questions peut être affiché simultanément et les participants se répartissent en plusieurs petits groupes.
- Si le groupe est plus restreint, conserve toutes les questions, mais invite les participants à circuler d'une affiche à l'autre, même si certaines affiches restent momentanément inoccupées.
- Si le groupe est très petit, réalise l'activité avec l'ensemble du groupe en passant successivement devant chaque question.

Attention

L'objectif n'est pas de demander au groupe de débattre ou de trouver des réponses, mais bien de raconter leur expérience. L'idée est de faire émerger leur propre vécu avant d'aborder les textes et autres apports extérieurs.

Réflexion

Le village des sagesses

Préparation

Imprime plusieurs fois les cartes proposées en annexe (recto/verso). Il est essentiel que chaque participant puisse en choisir quatre et avoir le choix.

Déroulement

Les participants découvrent plusieurs citations provenant de traditions, cultures ou courants de pensée différents. Chacun choisit quatre cartes inspirantes, sans regarder la question sous-jacente inscrite à l'arrière.

Une fois leur sélection effectuée, ils retournent les cartes et découvrent les questions associées. Ils prennent un temps individuel pour y réfléchir et noter quelques mots-clés ou idées qui leur viennent.

Ensuite, les participants se regroupent par trois ou quatre et partagent librement leurs réflexions. L'objectif n'est pas de débattre ou de trouver « la bonne réponse », mais d'écouter la manière dont chacun est touché par des paroles parfois très différentes.

Pour terminer, invite le groupe à repérer les thèmes qui reviennent dans les différentes citations et dans leurs échanges : l'espoir, le bonheur, les relations, l'engagement, le changement, la liberté, la paix intérieure ou encore le lien avec les autres et avec le monde.

Intention pédagogique

Permettre de découvrir la diversité des réponses que les êtres humains ont apportées aux grandes questions de l'existence et de prendre conscience que, malgré leurs différences, ces traditions et courants de pensée abordent souvent des préoccupations communes : les relations, le bonheur, l'engagement, la liberté, la quête de sens et l'espérance.

Connexion

Ce qui me met en mouvement

Préparation

Au centre de l'espace, installe une lumière (guirlande lumineuse, lanterne, grande bougie, photophore, etc.) et éventuellement des éléments naturels (galets, branches, eau, feuilles, etc.).

Déroulement

Rassemble les participants en cercle autour de l'espace symbolique aménagé.

Dépose au milieu du cercle les différentes cartes utilisées pendant la phase précédente.

Après quelques instants de silence, invite les participants à repenser aux quatre citations qu'ils ont choisies.

Chacun est alors invité à sélectionner parmi celles-ci celle qui le représente le mieux aujourd'hui.

À tour de rôle, ceux qui le souhaitent peuvent partager :

- la citation qu'ils ont retenue ;
- ce qu'elle dit d'eux aujourd'hui ;
- pourquoi elle les touche particulièrement ;
- ce qu'elle révèle de ce qui compte pour eux.

Questions possibles pour soutenir l'échange :

- Qu'est-ce qui te fait avancer dans la vie ?
- À quoi accordes-tu de l'importance ?
- Quelles sont les valeurs que tu aimerais ne jamais perdre ?
- Quelle place occupent les autres dans ce qui donne du sens à ta vie ?
- Où trouves-tu de la force ou de l'espérance ?

Conclus

« Partout dans le monde et à travers l'histoire, les êtres humains se sont posés les mêmes grandes questions sur le sens de la vie. Chacun y répond à sa manière, à travers ses convictions, ses expériences, sa culture ou sa spiritualité.

Aujourd'hui, nous avons découvert des paroles venues de différents horizons. Mais au-delà des textes et des traditions, nous avons surtout été invités à nous demander ce qui nous habite profondément.

La spiritualité ne consiste pas forcément à avoir toutes les réponses. Elle peut être cette démarche qui nous aide à chercher, à grandir, à rester fidèles à ce qui nous semble essentiel et à nous relier aux autres comme au monde qui nous entoure. »

Réinvestissement

Une lumière à partager

Préparation

Prépare un lampion en papier (ou une lanterne symbolique) et un marqueur par participant. Prévois également un espace permettant de réaliser le geste symbolique – proposé à la fin de cette animation – dans de bonnes conditions et dans le respect des règles de sécurité et de l'environnement.

Déroulement

Après le temps d'échange, les participants reçoivent chacun un lampion en papier (ou une feuille en forme de lanterne selon le matériel disponible).

Invite-les à prendre un moment de réflexion personnelle.

Sur leur lampion, ils écrivent une phrase, un mot ou un symbole représentant ce qu'ils souhaitent faire grandir dans leur vie ou dans le monde.

Cela peut être :

- une valeur à cultiver ;
- un engagement à mettre en œuvre ;
- une qualité qu'ils souhaitent développer ;
- un rêve ;
- une espérance ;
- une gratitude ;

une intention pour eux-mêmes, pour quelqu'un ou pour le monde.

Quelques exemples peuvent être proposés :

- plus de confiance ;
- oser faire le premier pas ;
- prendre davantage soin des autres ;
- préserver la nature ;
- cultiver la paix autour de moi ;
- croire en mes projets ;
- être plus attentif aux personnes isolées.

Un fond musical doux peut accompagner ce temps d'écriture.

Temps de partage

Une fois les lampions complétés, les participants se rassemblent en cercle, et ceux qui le souhaitent peuvent lire leur message à voix haute.

Après chaque partage, le groupe observe un court instant de silence. Veille à accueillir chaque parole sans commentaire ni jugement.

Geste symbolique

Lorsque tous les participants sont prêts, les lampions sont allumés ou mis en lumière.

Annonce : « Tout au long de cette activité, nous avons découvert des paroles venues d'horizons différents et réfléchi à ce qui donne du sens à nos vies.

Aujourd'hui, chacun de nous repart avec une lumière particulière : une valeur, une conviction, une question ou une espérance.

Ce lampion représente cette lumière que nous choisissons de porter et de partager. »

Les participants procèdent ensemble au geste symbolique choisi : lâcher de lampions lorsque celui-ci est autorisé et sécurisé, procession de lanternes, installation des messages dans un arbre à souhaits ou autre alternative respectueuse de l'environnement.

Le groupe observe ensuite les lumières s'élever ou s'éloigner dans le silence.

Texte de clôture

« Nous n'avons pas tous les mêmes croyances, nous n'empruntons pas tous les mêmes chemins, mais nous partageons une même capacité à espérer, à aimer, à nous émerveiller et à agir.

Que les lumières que nous confions aujourd'hui au monde continuent à briller dans nos choix, nos rencontres et nos engagements.

Car chaque petite lumière contribue à éclairer le chemin de tous. »

Activité Sens et Foi - Annexe 1 : le village des sagesses

La quête de sens

Plie ici

Christianisme Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. (Mt 6,21)	Qu'est-ce qui compte vraiment pour toi ?
Soufisme Hier j'étais intelligent et je voulais changer le monde. Aujourd'hui je suis sage et je me change moi-même. Rûmî	Quelle évolution aimerais-tu vivre ?
Sagesse des peuples premiers Nous n'héritons pas de la Terre de nos ancêtres ; nous l'empruntons à nos enfants.	Que souhaites-tu transmettre aux générations futures ?
Judaïsme Celui qui sauve une vie sauve l'humanité tout entière. Talmud	Quel impact une seule personne peut-elle avoir sur le monde ?
Bouddhisme Le bonheur ne diminue jamais lorsqu'il est partagé.	Qu'aimes-tu offrir aux autres ?
Humanisme Au milieu de l'hiver, j'apprenais enfin qu'il y avait en moi un été invincible. Albert Camus	Qu'est-ce qui te permet de tenir dans les difficultés ?

Philosophie stoïcienne Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses mais l'idée qu'ils s'en font. Épictète	Face à quoi pourrais-tu changer de regard ?
Poésie contemporaine La seule lumière qui vaille est celle que l'on partage. Christian Bobin	Quelle lumière apportes-tu aux autres ?
Islam Nous vous avons créés peuples et tribus afin que vous vous connaissiez les uns les autres. (Coran 49,13)	Qu'est-ce que la rencontre avec la différence peut apporter ?
Christianisme Aime ton prochain comme toi-même.	Qu'est-ce qui aide à vivre ensemble ?
Soufisme La lumière que tu cherches est déjà en toi. (Inspiré de Rûmî)	Quelles sont tes forces intérieures ?
Bouddhisme Mieux vaut se conquérir soi-même que de remporter mille batailles.	Quelle bataille intérieure mènes-tu ?
Hindouisme Le yoga est le voyage du soi vers le soi à travers le soi.	Qu'est-ce qui t'aide à mieux te connaître ?

Taoïsme Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. Lao Tseu	Quel premier pas pourrais-tu faire aujourd'hui ?
Humanisme La liberté des uns s'arrête là où commence celle des autres.	Comment vivre libre tout en respectant les autres ?
Sagesse des peuples premiers Tout ce qui arrive à la Terre arrive aux enfants de la Terre. Chef Seattle – citation symboliquement attribuée	Quel lien ressens-tu avec le vivant ?
Philosophie africaine Je suis parce que nous sommes. Ubuntu	En quoi les autres contribuent-ils à la personne que tu es ?
Engagement citoyen Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. (Attribuée à Gandhi)	Quelle action concrète pourrais-tu poser ?
Scoutisme et Guidisme Essayez de quitter ce monde en le laissant un peu meilleur que vous ne l'avez trouvé. Lord Robert Baden-Powell	Comment souhaites-tu améliorer le monde autour de toi ?

Activité Sens et Foi - Annexe 2 : affiche

La quête de sens

