

# I. S'ÉMERVEILLER DE LA VIE

## TEMOIGNAGES

Je note ce qui m'a touché et ce que j'ai compris dans ces témoignages.

.....  
.....  
.....  
.....

## ENSEIGNEMENT

### I. Pourquoi s'émerveiller ?

Lutter contre les idées fausses :

- « c'est pour les ..... »
- « c'est pour les ..... »

L'émerveillement nous concerne tous, c'est une attitude nécessaire à la vitalité de notre propre vie.

### II. Les conditions de l'émerveillement

L'émerveillement est un changement de regard qui demande des efforts

- 1) Sortir de ..... pour nous connecter .....
- 2) Vivre d'abord avec nos .....

### III. L'expérience de l'émerveillement

S'émerveiller, c'est :

- 1) Se laisser ..... par ce qui nous dépasse.

- 2) Recevoir ce qui est devant nous comme un .....
- 3) Contempler l'..... de la vie, la diversité des espèces.
- 4) Être saisi par la ..... des personnes, sans jugement mais avec reconnaissance.
- 5) Contempler le ..... de l'homme.

### IV. Les fruits de l'émerveillement ?

L'émerveillement est une surprise joyeuse qui me relie au monde.

Par l'émerveillement :

- 1) Je suis en ..... avec la nature et les autres.
- 2) Je suis une ..... et cela fait baisser la pression.
- 3) Je perçois le ..... du Créateur pour moi.

L'émerveillement produit l'humilité et la gratitude.

### V. S'exercer pour grandir dans l'émerveillement

Se souvenir régulièrement d'une merveille (personne, créature, moment de la journée, etc.) selon la règle des 3 R :

- ⇒ R..... la merveille en la décrivant dans mon esprit.
- ⇒ R..... la merveille en prenant le temps d'être touché par les émotions.
- ⇒ R..... pour cette merveille.

## EXERCICES

J'entoure le ou les exercices que je choisis pour la semaine.

### EXERCICE #1 – La minute quotidienne d'émerveillement :

Je choisis un moment dans ma journée pour m'arrêter une minute et prendre le temps de contempler ce qui m'entoure. Je cesse mon activité, je respire et me demande : « Qu'est-ce qui est beau ? Qu'est-ce qui est bon autour de moi, maintenant ? De quoi puis-je me réjouir ? » Je prends le temps de me laisser toucher par l'émotion que cela suscite en moi et de remercier.

**EXERCICE #2 – Les expériences du quotidien en haute-définition**

Je fais l'expérience de vivre certains des moments banals en haute-définition ! Cela suppose de mobiliser autant que possible mes 5 sens et de me mettre dans une attitude d'accueil de l'autre ou de contemplation de la nature. Je peux prêter attention à mes sens dans l'ordre suivant : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher puis le goût.

Par exemple : plutôt que d'avalier mon repas en pensant à ce qui m'attend ensuite, je peux commencer par le regarder, le sentir puis le goûter, tout en rendant grâce pour ce repas. De même, en sortant de chez moi, plutôt que de me presser pour rentrer dans ma voiture, je prends le temps de regarder la nature, d'écouter les oiseaux, de respirer l'air frais. Tout à coup, ces moments simples deviennent extraordinaires !

Je choisis quel moment banal et quotidien je vais m'appliquer à vivre en haute-définition : les repas, tel ou tel trajet, telle relation habituelle avec telle personne.

**EXERCICE #3 – Sortir des sentiers battus**

Je choisis de vivre une expérience inhabituelle, gratuitement, sans autre but que de contempler la vie. Je peux par exemple aller marcher de nuit en forêt ou sur la plage, me balader sous la pluie, accepter de me perdre. Je me rends disponible. Qu'est-ce que je ressens ?

**EXERCICE #4 – Relire sa journée le soir et trouver 3 kifs de gratitude**

Avant de me coucher, je prends un instant pour me souvenir de ce qui a pu être merveilleux dans ma journée. Si rien ne vient, quelles pensées m'ont habité aujourd'hui ? Qu'est-ce qui était merveilleux mais auquel je n'ai pas prêté attention ? J'essaie de trouver 3 kifs de gratitude en suivant la règle des 3 R :

Reconnaître (Noter - se souvenir)

Ressentir (se connecter aux émotions vécues)

Remercier

**EXERCICE #5 – Supprimer les obstacles à l'émerveillement**

Si je ne parviens pas à m'émerveiller, c'est peut-être que certaines choses captent mon attention de manière excessive. Aujourd'hui le téléphone

portable peut être un obstacle à la contemplation de ce qui m'entoure. Je choisis de vivre une journée sans téléphone portable. C'est possible !

**EXERCICE #6 – Fréquenter des « ambassadeurs » de l'émerveillement**

Dans mon entourage, certains s'émerveillent avec facilité. Les enfants en premier lieu, mais aussi ceux qui parviennent à garder une âme de petit enfant, comme les personnes plus fragiles. Je choisis de passer du temps auprès d'eux, (jouer ensemble, passer un moment gratuit de qualité, etc.)

**L'émerveillement est contagieux !****LE COIN DES ENFANTS**

Vidéo à visionner : <https://youtu.be/yH9a9jA5Fus>

A faire en extérieur :

Matériel : Bottes & loupe.

Va dans le jardin, recherche :

Une limace - Deux espèces d'oiseaux différentes -

Un ver de terre - Une fourmi - un insecte volant

Ne les touche pas ! Cherche-les et observe-les quelques minutes.

Regarde ce qu'ils font. Attention, tu auras à les dessiner après !

Puis reste 1 minute en silence les yeux fermés dans le jardin.

Quand tes parents auront indiqué la fin de cette minute de silence, tu pourras raconter ce que tu as entendu et remarqué !

A faire à la maison :

Matériel : Feuilles, crayons ou feutres, images des animaux

Dessine les animaux