

Les divers temps d'une journée



QUELQUES REFLEXIONS

Pour enfants (et parents) le rituel dans le quotidien de la vie de famille sont des repères importants et peuvent devenir des moments spirituels signifiants.

Le rythme de vie dans les familles est de nos jours tel, que les moments où l'on se retrouve, où l'on s'assied ensemble, où l'on vit quelque chose ensemble se font de plus en plus rares. On se lève à des horaires différents, on mange les uns après les autres, chacun court après ses activités, le soir il y a encore tant à régler... voire à décompresser devant le télé... que les actes quotidiens sont à régler au plus vite, deviennent secondaires par rapport au programme à suivre...

Et pourtant les divers moments de la journée, si on se prend le temps de les vivre, peuvent devenir des moments de partage et de ressourcement pour tous.

Ce n'est pas tant la longueur d'un tel moment qui compte, plutôt que l'attention, le sens qu'on lui donne.

C'est essentiel de revivre consciemment avec nos enfants le cycle naturel de la journée du lever du soleil, où la vie s'éveille... jusqu'à son coucher, où le calme et la paix reviennent...

Créer un petit rituel autour de moments clefs de la journée sont des repères pour les enfants, donnent du sens et apaisent.

Notre dossier propose de donner des pistes et des idées pour créer de petits rituels autour de trois moments de la journée :

- le lever
- le temps du repas (à chacun de choisir lequel convient pour que toute la famille puisse s'y associer, s'asseoir ensemble, s'attendre, être attentif les uns aux autres, clore ensemble dans la reconnaissance
- le coucher

Cette démarche peut être vécue/modélisée dans le cadre des divers moments d'une célébration éveil à la foi. On peut laisser aux familles un livret avec des propositions concrètes pour ritualiser ces moments dans le quotidien.