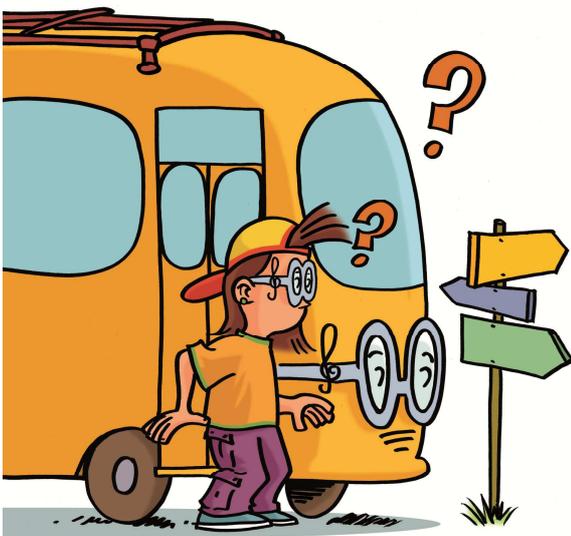




# PRENDRE DE LA HAUTEUR

Trucs et astuces pour la relecture





## **Vous avez dit « prendre de la hauteur » ?**

Ce travail est né d'une réflexion de fond autour de la relecture et des démarches de choix au MEJ en septembre 2014.

Il a été alors redit cette pépite du MEJ qu'est la possibilité offerte aux jeunes de prendre de la hauteur. Dans un même temps, il a été constaté qu'il était urgent d'inventer des manières non scolaires de pratiquer la relecture, tout en gardant cette précieuse trace écrite qui permet entre autres d'engager la démarche de choix.

Ce livret est donc à utiliser pendant l'année, en rassemblement, en camp. L'objectif est vraiment de permettre à chaque jeune de vivre des temps de prise de hauteur, de relecture, par différents moyens. Cela demande souvent un peu d'efforts au début, mais l'expérience montre que la régularité paye : les jeunes y prennent goût et en redemandent encore !

Enfin, ce livret est appelé à évoluer. Faites-nous part de vos retours par rapport à ce qui est proposé, donnez-vous des exemples, partagez-nous de nouvelles idées à [pedagogie@mej.fr](mailto:pedagogie@mej.fr)

Bonne prise de hauteur à chacun,

L'équipe nationale

Ont participé à la rédaction de ce livret : Adèle Beauque, Lorianne Ginot, Mathilde Gravier, Sophie Berthet  
Un grand MERCI à celles et ceux qui nous ont partagé leurs idées !



# Sommaire des fiches

Comment utiliser ce livret.....	6
La relecture .....	7
Le carnet perso .....	9
Les lunettes 3B.....	10
Relire la réunion.....	11
Relire son rassemblement .....	12
Vignettes .....	13
Tépakap' émotions.....	14
Emotions .....	15
Les Perles .....	16
La photo quoi de 9 .....	17
Le portrait chinois .....	18
Les grands titres.....	19
Vrai ou Faux .....	20
Marionnettes émotions .....	21
La recette de cuisine .....	22
En chantant .....	23
Des feuilles pas ordinaires.....	24
Pizza du jour.....	25
Vidéo .....	26
Draw my life .....	27
Les gros cailloux .....	28
Dessinez, c'est gagné .....	29
La feuille pliée .....	31
Jeu des 7 familles .....	32
Bataille de Bonheur.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Date du jour .....	34
Le Stop-Carnet .....	35
La goutte d'eau .....	36
Marguerite .....	37
Les moments importants de ma vie.....	38
Sac à dos.....	39
L'île déserte.....	40

# Comment utiliser ce livret

Ce livret est composé de plusieurs fiches. Voilà comment les décrypter.

Branches auxquelles l'activité s'adresse plus particulièrement



Durée de l'activité

A faire seul et/ou en équipe



Adapté à une activité

- Pendant l'année
- En rassemblement
- En camp

Des annexes et des liens à retrouver sur internet

Type de proposition :

- Outil
- Relire en s'amusant
- Jeu
- Stop-carnet

Objectif pédagogique

**JEU**

## Jeu des 7 familles

**Objectifs :**

- Présenter la relecture et le stop-carnet (les différentes manières de faire, le type de questions qu'il peut y avoir...)
- Découvrir que de nombreuses pistes sont possibles

**Matériel**

Les 48 cartes du jeu, qui forment 8 familles, avec à chaque fois 6 numéros par famille.

**Les familles :**

- Relire ma relation aux autres	- Relire ma vie au MEJ
- Relire ma prière	- Relire ma vie d'équipe au MEJ
- Relire le monde	- Comment je relis ?
- Relire avec le thème d'année	- Où, quand et pourquoi ?

**Explications**

- Distribuer 6 cartes à chaque joueur. Le reste constitue la pioche.
- Le premier joueur demande à la personne de son choix s'il possède la carte qu'il souhaite (ex : « Dans la famille Relire ma prière, je voudrais le numéro 4 »).
- Si le joueur questionné possède cette carte, il doit donner la carte au joueur ayant posé la question. S'il ne possède pas la carte, le premier joueur doit piocher une carte.
- Si lors de la pioche, le joueur tire la carte qu'il souhaitait, il doit dire à voix haute « Bonne pioche ! » et peut ainsi rejouer en redemandant une autre carte à l'un des joueurs. S'il ne pioche pas la carte voulue, c'est au joueur suivant de demander une carte de son choix.
- Si un joueur possède toute une famille (les 6 cartes), il pose la famille devant lui et la partie continue jusqu'à ce que toutes les familles soient reconstituées. Le gagnant est celui qui possède le plus de familles devant lui.

Attention ! Un joueur ne peut demander une carte d'une famille seulement s'il en possède déjà une dans son jeu.

**Variantes**

**Variante 1 :**  
A chaque fois qu'une famille est complète, chaque membre de l'équipe choisit une piste (un numéro) de cette famille et essaie de dire comment il se sent par rapport à cela, ou quelque chose qu'il a vécu.

**Variante 2 :**  
Imprimer les cartes en double et jouer selon la règle du memory.

**Pour aller plus loin :**  
Les cartes peuvent constituer des pistes de relecture.  
Entre chaque réunion MEJ, chacun peut partir avec une carte de son choix ou piochée au hasard, et essayer d'y répondre régulièrement chez lui.

Description de l'activité avec :

- Le matériel
- Les explications
- Des exemples
- Des propositions de variantes

# La relecture

Ce qui fait l'homme, c'est la reprise permanente des expériences qu'il a vécues. La relecture est toujours prospective, dans une dynamique tournée vers l'avenir. On ne parvient à progresser que lorsqu'on tire les leçons des expériences antérieures. Seule l'expérience relue, reprise...est formatrice  
On vit en avant, on comprend en arrière !

« **Les événements qui ont été vécus ne sont rien par eux-mêmes. Seule compte la manière dont nous les faisons nôtres en leur donnant un sens.** » (Joseph THOMAS, sj)

## 1. La relecture : une authentique expérience spirituelle

Relire, c'est faire d'une expérience de la vie quotidienne, une expérience spirituelle.

**Jésus a vécu la relecture.** Tout le long des évangiles, on le voit déchiffrer la volonté de son Père dans le monde et au cœur de sa vie quotidienne : dans les rencontres qu'il fait, avec les disciples, les malades, les petits, les exclus, les pharisiens... et aussi dans les événements quels qu'ils soient. On le voit souvent prendre de la distance et se mettre en prière.

Ensuite il continue toute cette pédagogie de la relecture pour ses disciples. Il les invite à s'asseoir, à se mettre à l'écart et à aller au-delà, pour revenir à la source, celle qui lui est donné par le Père.

Avec les disciples d'Emmaüs, Jésus les fait parler, il les écoute jusqu'au bout, les éclaire à partir des Ecritures. Il les fait passer du non-sens au sens. Relire et relier sont à associer : Jésus scrute les Ecritures en faisant référence à l'histoire de son peuple et à sa propre histoire. Il fait mémoire du passé pour créer du neuf. Ce n'est que plus tard que les pèlerins d'Emmaüs le reconnaîtront à la fraction du pain. Ils retourneront alors à Jérusalem pour témoigner de la résurrection aux apôtres.

## 2. La relecture pour trouver Dieu en toute chose

Le monde autour de nous est dans l'instantané, l'immédiat, la rapidité : tout va très vite et relire, c'est être capable de nous situer dans la durée de la vie, dans sa profondeur. Il nous faut prendre de la distance. Prendre le temps de nous s'asseoir pour faire le point, pour faire mémoire. Evoquer quelque chose du passé, heureux ou malheureux pour en trouver le sens. Souffler sur son chemin, arrêter le cours du réel pour relier ce qui apparemment ne l'est pas. La relecture personnelle ou avec d'autres sert à donner du sens et une direction.

Mais attention, la relecture n'est pas une démarche nostalgique ou introspective. Il ne s'agit pas de se juger.

Ce n'est pas une manière de regarder qui nous empêche d'avancer. Au contraire... Il s'agit de prendre conscience de ce qui se passe en soi, de pouvoir nommer ces sentiments, ces pensées qui nous habitent, ce que cela produit en nous et aussi ce que nous en faisons et pourquoi.

Il s'agit également de relire les événements de notre vie. Les événements ont une influence de toute façon sur nous, mais si nous leur donnons du sens, ils peuvent devenir signes de la présence de Dieu à nos côtés.

Ils nous permettent alors d'être consciemment responsable et acteur de notre histoire, de passer du niveau où on subit à un niveau où on agit dans la liberté des enfants de Dieu.

Relire sa vie, c'est aussi écrire dans un cahier ce qui nous marque, pour pouvoir y faire référence, c'est-à-dire relire pour voir la concordance de ce que j'ai vécu hier et de ce que je vis aujourd'hui.

### **3. La relecture, c'est discerner et faire des choix**

Et si Dieu à travers tout cela nous guidait ?

N'est-ce pas sa manière patiente de faire, nous laissant libres de nos choix, mais toujours se proposant comme un guide ? Si nous le lui demandons, alors il nous enseigne le juste chemin. En relisant notre vie sous son regard, on découvre ce qui crée en nous ouverture ou fermeture, à la vie, aux autres, à Dieu. Nous pouvons alors nous engager concrètement à sortir de nos ornières, à prendre des décisions pour améliorer une situation ou à rendre grâce.

Nous reconnaissant porteur de vie pour nous-mêmes et pour les autres, nous distinguons alors mieux ce que Dieu nous a donné et ce que nous en avons fait, vers où nous pouvons nous orienter et ce que nous allons refuser.

La relecture est un passage de la vie à la parole. C'est quand on peut se dire à soi-même ce que l'on a vécu que l'expérience est alors réellement intériorisée. Elle devient formatrice.

Déceler ce qui me fait grandir, me rends plus humain, plus libre, plus responsable, c'est ce qui me fait être plus moi-même. Il faut discerner :

- Les choses qui me dynamisent, mes envies de créer, les choses qui me font du bien et qui font du bien aux autres.
- Celles qui me démolissent, me démoralisent, me dépriment, me déstabilisent.
- Celles qui m'entraînent vers la vie et d'autres vers la mort.

### **4. La relecture permet l'offrande eucharistique**

La Bible est une relecture pour y reconnaître le Dieu de l'Alliance qui marche avec son peuple.

Progressivement, nous aussi, nous découvrons le vrai visage de Dieu : un Dieu d'amour qui nous aime personnellement et qui aime chaque homme, un Dieu fidèle en toute chose, un Dieu qui nous donne son pardon.

En réponse à cet amour, chacun peut offrir sa vie et aussi le faire avec d'autres, en Eglise.

Quand dans l'eucharistie nous offrons à Dieu le pain et le vin « fruits de la terre et travail des hommes », c'est toute notre vie que nous lui présentons, pour rendre grâce de ce que Dieu fait pour nous hier, aujourd'hui et ce qu'il fera demain.

### **5. Les temps de relecture au MEJ**

Choisir, se structurer, discerner la volonté de Dieu, relire sont autant d'attitudes actives qui s'enracinent dans une attente : désirer vivre pour Dieu. Vouloir l'aimer et le servir, c'est déjà avoir conscience de Sa présence en nous. Une présence qui, nous le pressentons, nous ouvre à plus grand que nous. Les jeunes que nous accompagnons vivent quelque chose de cette expérience au fond d'eux-mêmes, même si elle est encore trop enfouie pour qu'ils puissent la nommer et nommer Celui qui les anime.

Par l'apprentissage du discernement et de la relecture, avec des moyens adaptés à chaque âge, nous les ouvrons à la connaissance de l'action de Dieu dans leurs vies.

#### Le stop-carnet

Le MEJ propose de prendre du temps pour relire un événement, une activité, un temps fort, un temps de prière personnelle... Dans chaque revue, pour chaque branche, vous trouverez des pistes pour aider les jeunes à relire.

#### La prière d'alliance

C'est un temps où on invite les jeunes, à relire tous les moments de leur journée sous le regard de Dieu. Nous vous invitons à consulter la fiche sur la prière d'alliance sur le site, à la rubrique formation.

#### Des jeux

Dans ce livret se trouvent de nombreuses pistes qui permettent aux jeunes d'appréhender la relecture d'une manière qui se veut la moins scolaire possible, tout en gardant cette spécificité de trace.

# Le carnet perso



5 à 20 minutes  
selon les pistes  
et la branche



Année

Camp

Rassemblement

Voir aussi  
la fiche  
Stop-Carnet sur  
le stop-carnet  
(pour le fond)

## Objectif :

Le carnet perso, c'est le support de relecture des MEJistes. Il est personnel, et est le support des temps qu'on appelle « stop-carnet ». Le carnet sera aussi le témoin de ce que les jeunes vivent en équipe, de leurs recherches, échanges.

## Matériel

### Un carnet perso

Chez les FNOU, il s'appelle le journal de bord. Chez les JT, il s'appelle le mémento, et est doté d'une super couverture (à détacher dans la 1<sup>ère</sup> revue). Chez les TA et les ES, il s'appelle le carnet perso.

Pour les jeunes, il est important que le carnet soit beau, décoré : qu'il donne envie d'être ouvert !

## Explications

L'idéal est de proposer un temps de stop-carnet à **chaque réunion**. Ça n'est pas toujours simple, car faire son stop-carnet, ça demande un peu d'effort et de concentration ! Mais, vous verrez, au fur et à mesure les jeunes y prennent goût !

A l'intérieur, on peut y coller les pistes (ou les vignettes), écrire, dessiner, coller des photos, des articles, mettre des smileys... Aidez-vous des fiches de ce dossier, ainsi que des propositions des revues, pour proposer des choses simples et pas trop scolaires !

En fin d'année, ouvrir son carnet perso et relire tout ce qu'on y a inscrit, collé, dessiné, même de petites choses, c'est voir qu'en un an, on a grandi ! Vous l'aurez donc compris, la trace écrite ou visuelle est extrêmement importante : c'est une **mémoire fidèle**.

## Variantes

### La caisse d'équipe

Pour les étourdis qui oublient toujours leurs carnets, vous pouvez mettre en place une caisse d'équipe où tout le monde laisse son carnet pour le retrouver à la réunion suivante.

### Le classeur-mémento collectif

Pour ceux qui n'ont pas l'habitude de la relecture, vous pouvez aussi mettre en place, un petit classeur avec des feuilles de la même taille que des fiches bristol, dans lequel chaque jeune a sa couleur de feuilles. A chaque réunion, il prend une nouvelle feuille de sa couleur, met la date, puis fait son stop-carnet. Au moment du temps de partage, le classeur devient une sorte de bâton de parole et quand le jeune a fini de partager, il met sa feuille dans le classeur puis passe le classeur au jeune suivant.

# Les lunettes 3B



10 minutes



Année

Camp

Rassemblement

## Objectif :

Bien plus qu'un gadget, les **lunettes 3B** sont un véritable outil pédagogique répondant au savoir-faire « Vivre ensemble avec un regard bienveillant ». Une fois mises sur le nez, elles sont pour les FNOU et leurs animateurs, une invitation à ouvrir leur cœur pour **voir le Beau, le Bon et le Bien** qui les entourent.

## Matériel

- Les lunettes 3B** (on les trouve dans la première revue de l'année ou dans le kit de démarrage)
- Une vignette de relecture** (dans la revue ou créée par le responsable d'équipe ou le JK)

## Explications

Les lunettes 3B peuvent être portées à différents moments des réunions : dans un partage de bonnes nouvelles, lors d'un jeu, pour remplir les vignettes de relecture, pour aider à surmonter une dispute au sein de l'équipe... Le fait de les porter physiquement peut vraiment aider les jeunes à découvrir et à adopter ce regard bienveillant.

Les **vignettes de relecture** sont proposées dans la revue ou créées par l'animateur en fonction des réunions. Elles offrent aux FNOU de **garder une trace écrite de tous ces 3B** repérés et d'en faire mémoire en fin d'année lorsqu'ils les reliront. Ils découvriront alors tout ce positif qui a ponctué leur année.

### Concrètement :

- Mettre ses lunettes et prendre la vignette
- Lire la question ou la piste proposée
- Réfléchir grâce aux lunettes (on peut même mettre la vignette sur le front quand on réfléchit, parfois ça marche encore mieux)
- Ecrire ou dessiner sur la vignette
- Coller la vignette dans l'album des FNOU
- Terminer par un temps de partage en équipe.

Votre mission de responsable ou de JK est de les aider à aller plus loin dans leur réflexion. Par exemple si un FNOU dit « J'ai aimé la pizza », creusez la question avec lui. Il complètera alors peut-être « Car je l'ai mangée avec ma mamie et on a bien rigolé ».

## Exemple



# Relire la réunion

## Objectif :

A chaque réunion, le jeune relit les événements du plus récent au plus vieux (on remonte jusqu'à la réunion précédente). La fiche relecture est un outil de relecture rapide et efficace si elle est remplie à chaque réunion.



## Matériel

- ✓ Une fiche relecture par jeune et par réunion

## Explications

Avant chaque réunion, l'animateur imprime autant de fiches qu'il y a de jeunes dans l'équipe (il peut aussi en imprimer une pour lui afin de donner l'exemple). A la fin de la réunion, chaque jeune remplit sa fiche personnellement (il ne remplit pas tout bien sûr !) puis la range dans un classeur ou porte-vue (en plus de son cahier) : le but est qu'il y ait toujours le même format de feuille dans le classeur pour en faciliter la relecture.

L'exercice peut prendre du temps au début, mais patience : avec l'habitude, les jeunes connaîtront les rubriques et ne rempliront que celles qui les intéressent.

Prévoir 1/4 d'heure les 3-4 premières séances puis réduire à 5-10 min.



Année

## Exemple

**Annexe :** Trouver la fiche modèle sur le site des animateurs.



## Variante

L'animateur peut dès le début réduire le nombre de rubriques sur la fiche ou en créer de nouvelles, mais le modèle ne doit pas changer en cours d'année.

# Relire son rassemblement



15 minutes



Année

Rassemblement

## Objectif :

Prendre de la hauteur sur ce qu'on a vécu en temps fort  
Faire part de ce qu'on a vécu aux autres de notre équipe qui n'étaient peut-être pas présents

## Le moment que j'ai préféré

### Matériel

- Feuilles et crayons

### Explications

Chacun choisit un moment qu'il a particulièrement aimé pendant le week-end. Il le dessine. Puis il le fait ensuite deviner aux autres par des mimes, un pendu, etc.

Quand cela a été trouvé, on peut en parler davantage.

## Tout le rassemblement

### Matériel

- Feuille avec tous les événements du week-end. En face de chaque événement, mettre plusieurs ressentis possibles.

### Explications

Chacun entoure ce qui lui correspond ou complète s'il pense à autre chose. Ensuite chacun partage librement ce qu'il souhaite

### Exemple

Accueil : perdu, ennuyé, heureux, autre  
Eucharistie : impliqué, heureux, déçu, autre  
Grand jeu : ravi, surpris, ennuyé, autre

# Vignettes



## Objectif :

Relire quotidiennement ce qui est vécu pendant le camp. Elle est en lien avec le thème d'année.

Cela sert de support à la démarche de choix des FNOU.



15 minutes



Camp

## Matériel

- Un carnet personnel ou autre (pochette)**, en lien avec l'imaginaire du thème d'année / du camp.

Par exemple : un carnet en forme de bateau, une pochette en forme de sous-marin

- Une vignette par jour**

Par exemple : une étoile de mer, un phare, une casquette de capitaine... Mais cela reste au choix de l'équipe d'animation, en cohérence avec son PPS et son planning !

## Explications

Chaque soir, **pendant le temps d'équipe**, (cf. explications dans le dossier AP en camp FNOU) compléter personnellement la vignette et la ranger dans la pochette ou la coller.

Prendre un temps de partage.

A la fin du camp, ceux qui le souhaitent peuvent relire toutes leurs vignettes pour préparer leur démarche de choix.

# Tépapak' émotions



## Objectif :

Elargir le champ de mes émotions.  
Me rendre compte que je peux ressentir différentes émotions.



5 minutes

## Matériel

- Le carnet perso
- Des planches de Tépapak (il s'agit en fait d'une liste d'émotions illustrée avec la mascotte des JT)



## Explications

A partir d'une piste de relecture, faire un podium en sélectionnant 3 Tépapak pour répondre à la question.

Deux techniques possibles :

- Imprimer des planches (disponibles sur le site des JT), les découper et les coller dans le cahier
- Les redessiner

Ensuite, partager en équipe sur ce qu'on a écrit.

Année

Camp

Rassemblement

## Exemple

### Liens et annexes @

Planche de Tépapak à télécharger sur le site des responsables à la rubrique pédagogie/par branche/Jeunes Témoins



### Exemples de pistes de relecture :

- Pendant ma prière personnelle je me suis senti...
- Quand j'essaie de rendre service, je me sens plutôt...
- Quand quelqu'un n'est pas d'accord avec moi je me sens...



# Emotions

## Objectif :

Nommer mes émotions



Voici différents moyens d'aider les jeunes à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

## La liste d'émotions

Fournir aux jeunes une liste d'émotions.

## Les gommettes-émotions

Matériel : des gommettes rondes.

Chacun dessine une émotion sur la gommette avant de la coller dans son carnet perso, en lien avec un évènement vécu.



5 minutes



Année

Camp

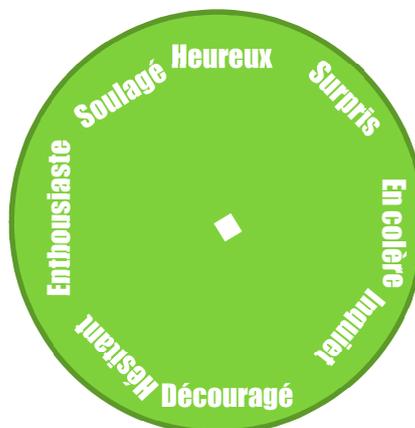
Rassemblement

## Boussole des émotions

Définir une boussole pour toute l'année ou pour toute la durée du camp : pour cela, dessiner un rond et y placer 4 ou 8 émotions.

Régulièrement, dessiner dans son carnet perso la boussole et dessiner l'aiguille qui indique là où on en est.

L'ensemble des boussoles permettra de faire une relecture sur la durée.



Relire en  
s'amusant

# Les Perles

## Objectif :

Relire les différents évènements (les bons comme les mauvais) depuis la dernière réunion tout en partageant avec son équipe.



5-10 minutes



Année

Camp  
(en équipe de 6 ou 7)

Rassemblement  
(en équipe de 6 ou 7)

## Matériel

- 3 perles par jeunes dont 1 blanche, 1 grise et 1 noire
- 1 fil pour toute l'équipe

## Explications

Le fil (qui devient collier au fur et à mesure) a un rôle de bâton de parole : celui qui l'a s'exprime, les autres l'écoutent.

Chacun son tour donne un (ou plusieurs) évènement(s) en enfilant une ou plusieurs perles :

- **blanche** : un évènement qui rend (a rendu) heureux,
- **grise** : un évènement qui laisse indifférent
- **noire** : un évènement qui attriste (a attristé)

## Exemple

Perle blanche : je suis allé(e) au mariage de ma marraine et ça m'a rendu heureux

Perle grise : je suis en évaluation cette semaine

Perle noire : mon chien est mort hier

## Variante

Dans un sac mettre plusieurs perles. Le jeune pioche et dit alors un évènement selon la couleur de la perle. Après avoir dit un évènement, il l'enfile sur le fil ou le remet dans le sachet selon le nombre de perles à votre disposition.

Relire en  
s'amusant

# La photo quoi de 9

## Objectif :

Raconter les évènements qui se sont passés depuis la dernière réunion à partir d'une photo



10 minutes



Année

## Matériel

- Image** significative depuis la dernière réunion que chacun ramène et garde secrète ! Ça peut être une photo d'actu, un dessin, une photo d'un événement, etc.

## Explications

- Chacun ramène une image significative de ces deux dernières semaines.
- Les photos/images sont mélangées, on doit deviner qui a ramené quelle photo.
- Puis chacun explique ce qui fait qu'il a choisi cette image.

Relire en  
s'amusant

# Le portrait chinois

## Objectif :

Prendre de la hauteur pour présenter des aspects de sa personnalité (notamment au début de la démarche de choix) ou relire un événement particulier (action d'équipe, fin de rassemblement, début ou fin de camp, les 15 derniers jours...).



20 minutes



## Matériel

- Une feuille de papier par personne
- Le carnet personnel

## Explications

- Préparer une liste de questions (ça peut être fait en amont ou ensemble pendant la réunion). Le principe est d'identifier des aspects de sa personnalité ou des événements à des objets, des éléments, des personnes...
- Compléter chacun son portrait chinois.
- Partager en équipe et expliquer pourquoi on a choisi de s'identifier à telle ou telle chose.
- Coller sa feuille dans son carnet personnel.

## Exemples

Année  
Camp  
Rassemblement

Si j'étais un chant MEJ je serais...  
Si j'étais un sport je serais...  
Si j'étais un jeu je serais...  
Si j'étais une rencontre je serais...  
Si j'étais un aliment je serais...  
Si j'étais une parole je serais...  
Si j'étais un film/dessin animé je serais...  
Si j'étais une goutte d'eau je serais...  
Si j'étais un élément de météo, je serais...  
Si j'étais un élément de la nature je serais...

## Variante

Après avoir complété chacun le portrait chinois, remettre la feuille au responsable d'équipe (ou au meneur de jeu), et les mélanger.

Lire chacune des feuilles et essayer de deviner à qui elle correspond !

Relire en  
s'amusant

# Les grands titres

## Objectif :

Parler des événements marquants de ma semaine



10-15 minutes



Année

Camp

Rassemblement

## Explications

Seul ou par deux/trois, présenter les événements marquants de la semaine écoulée à la manière des grands titres qui ouvrent un journal télé.

## Exemple

Lycée : La semaine dernière, c'était Bac Blanc pour tous les terminales. Stress ? Angoisse ? Réussite ? Soulagement ? Nous verrons cela en détails  
Rassemblement MEJ : Mélanie nous est revenue ressourcée, elle nous en dira + dans quelques instants  
Et enfin une bonne nouvelle, la grand-mère de Nicolas est sortie de l'hôpital et sera là pour sa confirmation.

## Variantes

- Rédiger un article de journal
- « vendre » ses deux dernières semaines sous forme d'une pub ou d'une météo.

Relire en  
s'amusant

# Vrai ou Faux

## Objectif :

Parler des événements marquants de ma semaine



15 à 30 minutes



## Matériel

- Pour la variante, on peut préparer des mots que les jeunes doivent ajouter dans leurs récits. Sinon, il n'y a besoin de rien !

## Explications

Chaque jeune prépare de son côté trois idées de récits, dont soit un soit deux d'entre eux relatent un événement passé. Il les expose à l'oral en entrant dans les détails et le reste de l'équipe doit deviner le(s)quel(s) est (sont) vrai(s). On peut organiser ça en tours de table (si l'équipe n'est pas trop nombreuse, on peut faire deux tours, un pour un événement récent, et l'autre pour un événement plus marquant de l'année par exemple).

## Exemple

Année

-récit 1 : « Samedi dernier, c'était l'anniversaire de ma meilleure amie. »  
(développer)

Camp

FAUX

Rassemblement

-récit 2 : « La prof m'a passé un savon avant-hier alors que je n'y étais pour rien... »

VRAI

-récit 3 : « Je suis allé à Taizé pour la première fois et j'ai trouvé ça génial ! »  
(idem)

VRAI

## Variante

Selon l'importance qu'on veut donner au jeu, on peut :

- faire voter chaque membre de l'équipe puis compter les points (1 point par jeune et par bonne réponse (par exemple, si je vote faux pour le récit 1, j'ai un point, mais si je vote aussi faux pour le récit 2, je ne gagne pas de point supplémentaire),
- faire piocher un ou deux mots à insérer dans les trois récits, ou bien énoncer à voix haute trois mots, que chaque chaque jeune devra insérer (un mot par récit).
- demander une forme particulière de récit (déclaration, réquisitoire, tirade théâtrale) pour les TA,
- mimer...

Relire en  
s'amusant

# Marionnettes émotions



30 minutes  
pour la  
création

Puis 5min



Année

Camp

Rassemblement

## Objectif :

Nommer mes émotions

## Matériel

- Une vieille chaussette
- Du velcro adhésif
- Du carton blanc

## Explications

### Création

- Sur la chaussette, coller 4 carrés de velcro : 2 pour les yeux, 1 pour la bouche, 1 pour le nez
- Sur des carrés de carton blanc, dessiner les différentes parties du visage : yeux, nez, bouche joyeuse, fâchée, triste...). Derrière chaque carton, coller la 2<sup>e</sup> partie du velcro.

### Utilisation

- Chacun prend sa marionnette et lui donne une émotion selon la piste donnée ou l'événement à relire.
- Prendre en photo la marionnette et la coller dans le carnet personnel pour en garder une trace.

Retire en  
s'amusant

# La recette de cuisine



## Objectif :

Regarder les ingrédients indispensables et l'assaisonnement d'un événement passé, ou quelque chose d'important dans ma vie.

## Matériel

- Des ingrédients de cuisine : sucre, farine, etc. avec des étiquettes portant des faits : prière, chants, rencontre, etc.
- Des épices : sel, poivre, curry, etc. avec des étiquettes portant des émotions
- Des papiers avec des mesures : « 1 pincée de ... », « 1 Kg de ... » « Une bonne dose de... », « un peu.. » « beaucoup »...

## Explications

Le but est de mettre en vis-à-vis une mesure avec une épice ou un ingrédient, pour former une recette de cuisine qui va aider à prendre de la hauteur sur ce qui s'est passé.

- Réunir ingrédients et épices selon ce qu'on souhaite dire
- Prendre une photo
- Regarder l'ensemble des photos de l'équipe et partager :
  - o Les recettes ont-elles des points commun ? Lesquels ?
  - o Qu'est-ce que j'aimerais ajouter dans ma recette ? Qu'est-ce que j'aimerais ôter de ma recette ?



5 minutes  
par jeune



Année

Camp

Rassemblement

## Exemple

Exemple : la recette du rassemblement qui se termine, la recette de notre action d'équipe qui vient de se passer, etc.

## Variante

- Le faire sur une simple feuille, sans tout le matériel des ingrédients et épices
- Jouer uniquement avec les épices, et faire des mini-cakes (base commune) que l'on épicerait selon la recette de chacun. A déguster ensuite en équipe !

Relire en  
s'amusant

# En chantant

## Objectif :

Regarder les ingrédients indispensables et l'assaisonnement d'un événement passé, ou quelque chose d'important dans ma vie.



20 minutes



Année

Camp

Rassemblement

## Matériel

- Une feuille et un crayon
- Un instrument d'accompagnement (guitare, piano...) ou une bande-son

## Explications

- Choisir une chanson ( du MEJ, entendue à la radio...)
- Inventer des paroles en lien avec ses dernières semaines, ou un événement

## Variante

- Donner des contraintes : intégrer le phrase « je me suis senti... » etc.
- Choisir un chant en équipe, et chacun a pour mission d'écrire un couplet
- Si c'est une relecture de l'action d'équipe, écrivez ensemble au fur et à mesure de l'année un couplet (mise en place, action, témoignage...)

Relire en  
s'amusant

# Des feuilles pas ordinaires...



## Objectif :

Relire une période moyenne ou longue (à la rentrée scolaire après l'été ou bien à la fin de l'année par exemple) et partager des éléments importants de sa vie (pas forcément de grands événements !) à son équipe tout en

## Matériel

- un rouleau de papier toilette



15-20 minutes



## Explications

Les jeunes prennent un nombre de feuilles quelconque, comme ils le désirent (il y aura toujours le malin qui en prend 20 000 en disant qu'il a la diarrhée, et donc, son excès inverse, celui qui n'en prend qu'une...) Puis chacun inscrit une caractéristique par feuille de ce qui s'est passé pendant l'été, pendant l'année, ou depuis la dernière réunion. Ensuite on fait un tour de table où chacun présente ce qu'il a écrit.

Année (début ou fin)

Camp (début ou fin)

## Variante

Avec des plus grands (ES, voire TA), on peut imposer un thème : par exemple, chacun doit glisser le mot « essayer » dans ses présentations.

Retire en  
s'amusant

# Pizza du jour



15-20 minutes



(+ partage)

Année  
Rassemblement  
Camp

Liens et annexes @

Pizza du jour :  
<http://communoutils.com/pizzeria-des-emotions/>

Roue des sentiments :  
[http://fr.nvcwiki.com/images/Roue\\_des\\_16\\_sentiments.pdf](http://fr.nvcwiki.com/images/Roue_des_16_sentiments.pdf)

Boussole des émotions :  
[http://fr.nvcwiki.com/images/Boussole\\_des\\_emotions.pdf](http://fr.nvcwiki.com/images/Boussole_des_emotions.pdf)

## Objectif :

La pizzeria des émotions est un support permettant au jeune de s'exprimer visuellement sur ses émotions et sentiments du jour. Il est un tremplin pour la discussion et sert à faire comprendre qu'on vit plusieurs émotions à la fois et que chaque jour elles varient.

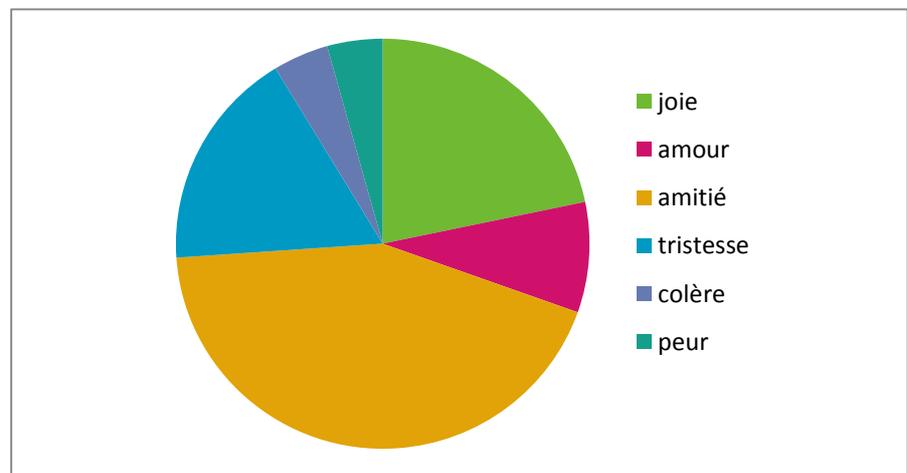
## Matériel

- ✓ une feuille « pizza du jour » par jeune et par réunion
- ✓ des crayons de couleur (et règle pour tracer des jolies parts!)

## Explications

Chaque jeune colorie sa pizza en fonction de ses émotions du jour (suivre la légende) puis explique lors d'un tour de table ce qu'il a mis. Les proportions sont importantes !

## Exemple



## Variante

Roue des sentiments : le support est une roue avec des émotions, chaque jeune à tour de rôle pointe un endroit de la roue et explique pourquoi. Pour les TA, on peut aussi faire tourner la roue au hasard, et le jeune doit tenter d'associer un événement récent au sentiment pointé.

Relire en  
s'amusant

# Vidéo

## Objectif :

Relire la journée de la veille en équipe, et construire un journal de Camp HighTech sympa à visionner !



Compter 30' +  
le temps du  
montage



Camp

Rassemblement

## Matériel

- une caméra (appareil photo, caméscope, GoPro...)
- un ordinateur avec un logiciel de montage (peut se faire après coup)

## Explications

Lors d'un camp, l'équipe de service « journal de camp » résume la journée de la veille par vidéo. Toutes les vidéos sont rapatriées sur l'ordinateur et le montage est fait à la fin du camp, pour être transmis aux jeunes et aux parents.

Peut se faire éventuellement lors d'un rassemblement de deux jours : le dimanche, chaque équipe refait la journée du samedi puis le dimanche soir, on visionne chaque vidéo.

Reire en  
s'amusant



15 minutes



Année

Camp

Liens et annexes @

<https://www.youtube.com/watch?v=vmI2ohiU8I4>

# Draw my life

## Objectif :

Raconter les différents évènements de sa vie pour se découvrir en équipe tout en s'amusant

## Matériel

- Tableau blanc ou ardoise
- Crayon d'ardoise
- chiffon

## Explications

Sur le tableau (ou l'ardoise) dessiner différents évènements de sa vie afin de se présenter rapidement (en 1-2 min) tout en commentant ces dessins.

## Variante

Si l'équipe se connaît déjà on peut tout simplement raconter ce qui s'est passé depuis la dernière réunion.

Relire en  
s'amusant

# Les gros cailloux

## Objectif :

Prendre de la hauteur, regarder ce qui est important dans ma vie et organiser ma vie, mon agenda.



20 minutes



Année

Camp

Rassemblement

## Matériel

- Un vase, des cailloux, du sable et de l'eau
- Le carnet personnel

## Explications

- Lire le conte\* et réaliser l'expérience avec vases, cailloux...
- Puis à l'image du conte\* :

Ecrire des mots ou groupes de mots de ce qui fait ma vie aujourd'hui, et des mots que j'aimerais voir dans ma vie. Entourer ces mots d'un rond plus ou moins grand suivant les priorités que je leur donne ou que j'aimerais leur donner.

Dessiner un vase et y écrire les mots qui sont dans des gros cailloux puis ceux qui sont dans des cailloux plus petits...

Regarder mon vase et ce qui est essentiel pour moi, est-ce en phase avec ma vie d'aujourd'hui ?

## Exemple

Des exemples de pistes : mes copains / résultats scolaires / rêves / équitation / grand-mère / parents / équipe MEJ...

## CONTE des gros cailloux

Ce matin, dit le professeur, je vous propose une nouvelle expérience. Il prend sous son bureau un grand vase de verre, il le pose à la vue de tous, puis sort du même endroit un panier de cailloux gros comme des oranges. L'un après l'autre il les dépose dans le vase, jusqu'à ras bords.

- Dites-moi, le pot est-il plein ?
- Oui, répondent les élèves unanimes.
- Croyez-vous ? dit le professeur.

Il sort de sous la table un seau de gravillons, il les verse sur les cailloux. Tous les petits parmi les gros s'infiltrèrent jusqu'au fond du vase, peu à peu grimpent au ras du col.

- Le pot est-il plein maintenant ?
- L'expérience les amuse. Ils ont compris.

Ils crient que non, qu'on peut y ajouter du sable, de l'eau peut-être.

- En voici, dit le professeur

Il en sort un sac, le répand sur les graviers et les cailloux, puis il s'époussette et demande :

- Que nous dit cette expérience ?
- Réfléchissez bien.

Dans la salle, silence et regards éveillés.

- Elle dit ceci : les gros cailloux doivent être mis les premiers. Vous ne pourriez pas les placer après le sable et les graviers. Ma question est donc celle-ci : pour vous, pour votre vie, quels sont les gros cailloux, les choses les plus importantes ? Votre famille ? Vos amis ?

Réaliser vos rêves ? Apprendre ? Quoi que vous choisissiez, ils sont prioritaires. Si vous faites passer d'abord le sable, les graviers, bref; les petites choses, vous n'aurez plus assez de place, plus assez de temps pour les grandes, et vous raterez votre vie.

Demandez-vous : « Quels sont mes gros cailloux ? »

Que chacun trouve sa réponse.

## JEU



5 à 10 minutes



Année

Rassemblement

# Dessinez, c'est gagné

## Objectif :

Relire les différents évènements depuis la dernière réunion tout en s'amusant et en partageant avec son équipe.

## Matériel

- Papier
- Crayon
- Chronomètre ou sablier

## Explications

En 1 minute (ou le temps du sablier) faire deviner au reste de l'équipe ce qui s'est passé depuis la dernière réunion en dessinant.  
Le + : faire deviner un événement et une émotion.

## Exemple

Faire deviner qu'on a mangé une pizza et passé un bon moment avec un ami d'enfance, faire deviner qu'on a animé une messe et que ça nous a fait un peu peur, etc.

## Variante

On peut le faire en mimant ou avec un pendu.

# Insolite



## Objectif :

Relire les différents évènements depuis la dernière réunion tout en s'amusant et en partageant avec son équipe.

## Matériel

- Cartes sur le site (ou à confectionner)
- 2 enveloppes

## Explications

Préparer 2 enveloppes avec: dans l'une des papiers avec des voix différentes [ex: mamie, racaille, ch'ti,... (voir site)] et dans l'autre des mots à placer [cornichon, spéculoos,... (voir site)] durant le sketch. Les jeunes doivent raconter ce qui c'est passé depuis la dernière réunion avec ces renseignements.



10 minutes



## Variante

Variante 1 : Faire une enveloppe avec un objet à intégrer au sketch. Prévoir alors les différents objets.

Variante 2 : Faire une enveloppe avec une action à intégrer au sketch

## Exemples

Année

Voix :

Mamie	Racaille	Ch'ti	Québécois
Le nez bouché	Savant	Cantatrice	Avec un cheveu sur la langue
Timide	La bouche pleine	Personne pressée	Triste

Mot à placer :

Cornichon	La Castafiore	Dentifrice	Sardine
Lait de poule	Spéculoos	Agrafeuse	La sœur de la tante de ma voisine
Cœur d'artichaut	Millepattes	Lucky-Luke	Casserole

Liens et annexes



Les cartes du jeu se trouvent également sur le site des responsables

# JEU

# La feuille pliée



15 minutes



Année

Camp

Rassemblement

## Objectif :

S'amuser tout en relisant les différents moments de sa vie depuis la dernière réunion

## Matériel

- Feuilles

## Explications

Chaque jeune prend une feuille. Le but est d'écrire une phrase avec différents renseignements (voir ci-dessous) apportés par plusieurs membres de l'équipe. Pour cela, en haut de sa feuille le jeune écrit le renseignement 1, plie le haut de la feuille afin de recouvrir ce qu'il a écrit et la passe à son voisin de droite. Chacun ayant récupéré la feuille de son voisin de gauche, écrit alors le renseignement 2, plie la feuille et la passe à son voisin. Et ainsi de suite.

Renseignements :

- 1) Nom d'une personne avec qui j'ai passé un bon moment
- 2) Verbe représentant une action que je n'ai pas aimé faire
- 3) Lieu où j'ai passé un bon moment
- 4) Nom d'une personne avec qui je n'ai pas passé un bon moment
- 5) Verbe représentant une action que j'ai aimé faire
- 6) Lieu où j'ai passé un mauvais moment

Après le 6ème renseignement, chacun passe la feuille à son voisin de gauche qui déroule alors la feuille qu'il a entre les mains et lit (en reformulant dans un français correct) la phrase inscrite sur le papier.

Puis chacun explique en quelques mots pourquoi il a écrit cela.

On peut ajouter ou supprimer des renseignements et la feuille peut passer 2 fois dans les mains d'un même jeune (pas de suite) selon l'effectif de l'équipe

## Exemple

Renseignements	1	2	3	4	5	6
Jeune 1	Agathe	Faire les courses	Chez ma tante	Gaston	Faire du vélo	Piscine
Jeune 2	Sarah	Débarrasser la table	Cinéma	Pauline	Faire un gâteau	Ecole
Jeune 3	Nicolas	Ranger ma chambre	Chez ma copine	Mathilde	Décorer ma chambre	Dans la forêt
Jeune 4	Lise	se disputer	Musée	Jean	Fêter mon anniversaire	Cantine
Jeune 5	Arthur	Faire la vaisselle	Ski	Adèle	Danser	Voiture
Jeune 6	Sophie	Jouer	Fast-food	Lorianne	Jouer au foot	A la mer

On obtient alors les phrases :

- 1) Agathe débarrasse la table chez sa copine avec Jean qui a dansé à la mer.
- 2) Sarah range sa chambre au musée avec Adèle qui a joué au foot à la piscine.
- 3) Nicolas se dispute au ski avec Lorianne qui a fait du vélo à l'école.
- 4) Lise fait la vaisselle au fast-food avec Gaston qui a fait un gâteau dans la forêt.
- 5) Arthur joue chez sa tante avec Pauline qui a décoré sa chambre à la cantine.
- 6) Sophie fait les courses au cinéma avec Mathilde qui a fêté son anniversaire dans la voiture.

JEU

# Jeu des 7 familles



30 minutes



Année

Camp

Liens et annexes



Le jeu se trouve sur le site des responsables, dans l'onglet Pédagogie, puis Par branche, puis JT.

Ce jeu peut aussi servir en **formation** pour présenter le stop-Carnet et la relecture.

## Objectifs :

- Présenter la relecture et le stop-carnet (les différentes manières de faire, le type de questions qu'il peut y avoir...)
- Découvrir que de nombreuses pistes sont possibles

## Matériel

- Les 48 cartes du jeu, qui forment 8 familles, avec à chaque fois 6 numéros par famille.

### Les familles :

- Relire ma relation aux autres
- Relire ma vie au MEJ
- Relire ma prière
- Relire ma vie d'équipe au MEJ
- Relire le monde
- Comment je relis ?
- Relire avec le thème d'année
- Où, quand et pourquoi ?

## Explications

- Distribuer 6 cartes à chaque joueur. Le reste constitue la pioche.
- Le premier joueur demande à la personne de son choix s'il possède la carte qu'il souhaite (ex : « Dans la famille Relire ma prière, je voudrais le numéro 4 »).
- Si le joueur questionné possède cette carte, il doit donner la carte au joueur ayant posé la question. S'il ne possède pas la carte, le premier joueur doit piocher une carte.
- Si lors de la pioche, le joueur tire la carte qu'il souhaitait, il doit dire à voix haute « Bonne pioche ! » et peut ainsi rejouer en redemandant une autre carte à l'un des joueurs. S'il ne pioche pas la carte voulue, c'est au joueur suivant de demander une carte de son choix.
- Si un joueur possède toute une famille (les 6 cartes), il pose la famille devant lui et la partie continue jusqu'à ce que toutes les familles soient reconstituées. Le gagnant est celui qui possède le plus de familles devant lui.

Attention ! Un joueur ne peut demander une carte d'une famille seulement s'il en possède déjà une dans son jeu.

## Variantes

### Variante 1 :

A chaque fois qu'une famille est complète, chaque membre de l'équipe choisit une piste (un numéro) de cette famille et essaie de dire comment il se sent par rapport à cela, ou quelque chose qu'il a vécu.

### Variante 2 :

Imprimer les cartes en double et jouer selon la règle du memory.

### Pour aller plus loin :

Les cartes peuvent constituer des pistes de relecture.

Entre chaque réunion MEJ, chacun peut partir avec une carte de son choix ou piochée au hasard, et essayer d'y répondre régulièrement chez lui.

# Bataille de bonheur



30 minutes



Année

Camp

Rassemblement

Liens et annexes @

Modèle de cartes à télécharger sur le site des responsables

## Objectif :

Prendre de la hauteur sur ce qui me rend heureux.

## Matériel

- 7 cartes par joueur (à fabriquer ou à imprimer selon le modèle)

## Explications

### Préparation du jeu

- Imprimez (à partir du site des responsables) ou fabriquez 7 cartes chacun.
- Choisissez chacun 6 moments qui apportent de la joie dans votre vie. Une carte correspond à un moment choisit que vous dessinez. n'oubliez pas de mettre un titre à votre carte.
- Classez vos cartes en leur attribuant des cœurs en fonction de ce qui vous apporte le plus de bonheur : sur une carte coloriez 6 cœurs, sur la seconde 5, etc
- Expliquez aux autres pourquoi.
- Représentez sur la septième carte quelque chose qui empêche la joie dans ma vie: sur cette carte ne coloriez aucun cœur.

### Règle du jeu

- Mélangez et distribuez toutes les cartes
- Posez tous en même temps une carte sur la table
- Celui qui a le plus de cœurs sur sa carte gagne toutes les cartes.
- Si vous êtes deux (ou plus) à avoir une carte de même valeur, chacun de vous pose une carte face cachée sur cette carte puis une carte face visible sur la carte face cachée, c'est celui qui à la plus grande carte qui gagne (comme une bataille classique).
- Le jeu se termine dès qu'un joueur n'a plus de carte. Celui qui a le plus de carte gagne alors.

## Variante

### Pour aller plus loin :

Les cartes peuvent constituer des pistes de relecture.

Les jeunes peuvent garder leurs cartes et les revoir quelques temps après peut leur permettre de retracer leur vie.

# Date du jour

## Objectif :

Raconter et partager les évènements depuis la dernière réunion tout en s'amusant.



5 minutes



Année

Camp

Rassemblement

## Explications

Inclure les différents chiffres de la date où a lieu la réunion (où des chiffres significatifs) pendant qu'on explique ce qu'il s'est passé depuis la dernière réunion.

## Exemple

Pour 2015 :

2 => J'ai vu mes **2** cousines

0 => Je suis allée à l'h**0**pital

1 => J'ai rencontré **1** nouvelle amie

5 => **5**+10+2 à mon interro de maths

## Variante

On peut tirer les chiffres à l'aide d'un dé.

# Le Stop-Carnet

## Objectif :

STOP : je m'arrête, je fais silence pour regarder ma vie en arrière, sous le regard du Seigneur

CARNET : je garde une trace de cette relecture sur des vignettes, sur mon memento ou dans mon carnet personnel. Pour cela, je me souviens des événements de la journée ou de la semaine écoulée, et de mes émotions associées.



5 à 20 minutes  
selon les pistes  
et la branche



Année

Camp

Rassemblement

## Liens et annexes

Téléchargez les 3  
vignettes des axes sur le  
site des responsables.



Voir aussi  
la fiche Outil sur  
le carnet perso  
(pour la forme)

## Matériel

- Le carnet perso

## Explications

L'idéal est de proposer un temps de stop-carnet à **chaque réunion**. Ça n'est pas toujours simple, car faire son stop-carnet, ça demande un peu d'effort et de concentration ! Mais, vous verrez, au fur et à mesure les jeunes y prennent goût !

### REGARDER

S'il s'agit d'écrire son histoire, il est essentiel qu'elle soit d'abord vécue. Le jeune est donc invité à être attentif à ce qu'il voit, à ce qui se vit autour de lui. C'est la première étape : apprendre à regarder...

Le rôle de l'animateur est de **proposer des pistes pour orienter cette prise de hauteur**. A vous de trouver la bonne recette, en diversifiant tout au long de l'année selon ces trois axes :



Relire mes relations et ma vie d'équipe



Relire les événements du monde



Relire ma prière, ma relation à Dieu

Aidez-vous de ce dossier, ainsi que des propositions dans les revues !

### NOTER

S'arrêter, regarder... Le jeune prend ensuite le temps de noter ou dessiner dans son carnet, pour faire mémoire. Il ne s'agit pas de vouloir tout écrire, raconter toute sa vie dans les détails... le jeune est plutôt invité à noter ce qui a été important pour lui, ce qu'il a envie de garder en mémoire.

### PARTAGER

Etre attentif et garder mémoire... pour un partage vrai en équipe, dans le respect de chacun.

L'équipe est un lieu où chacun apporte ce qui fait sa vie et le partage. Le carnet, porteur de la vie du jeune, pourra être un point de départ.

Faites, vous aussi, votre stop-carnet en même temps que les jeunes : ils verront que ça n'est pas un « travail », mais bien quelque chose que l'on peut faire à n'importe quel âge !

# La goutte d'eau



## Objectif :

Relire sa vie tout au long de l'année de manière originale pour ceux qui ont du mal avec le stop carnet

## Matériel

Goutte disponible sur le site

## Explications

Au début ou à la fin de chaque réunion, distribuer à chacun deux gouttes d'eau (une rouge et une bleue). Le rouge représente le négatif et le bleu le positif. Chacun écrit alors un (ou plusieurs) événement(s) sur ces gouttes. On peut alors partager avec l'équipe ce qu'on a écrit sur nos gouttes. Toutes les gouttes de l'année sont regroupées dans une boîte collective construite au début de l'année et ayant une forme significative pour l'équipe. Ainsi, à la fin de l'année, les relire en équipe et les redonner à chacun pour garder une trace de son année.

## Variante

On peut coller au fur et à mesure de l'année les gouttes dans son carnet perso.



5 minutes



Année

Rassemblement

## Liens et annexes @

Les gouttes se trouvent sur le site des responsables,

# Marguerite



10 minutes



Année

Camp

Rassemblement

## Objectif :

Prendre de la hauteur et faire le tri dans ce que j'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie et pas du tout.

## Matériel

- Le carnet personnel

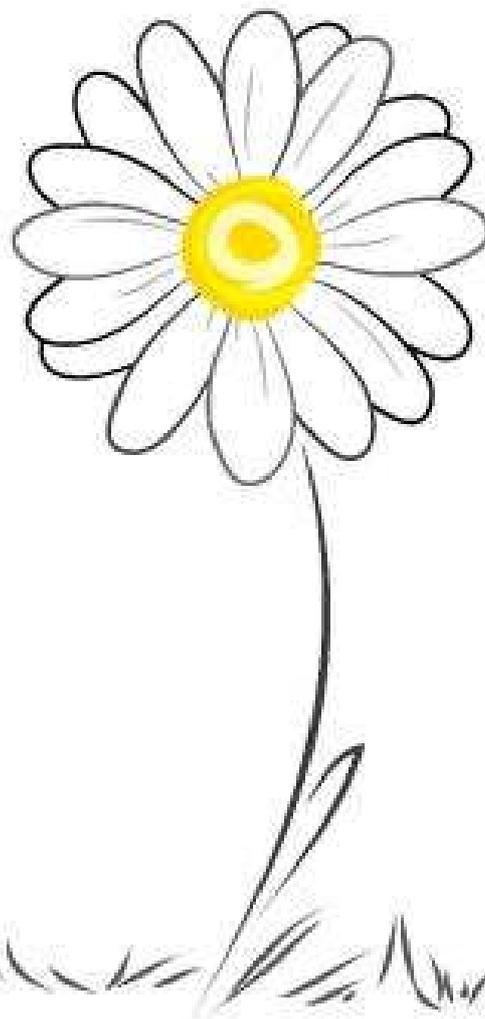
## Explications

- Dessiner une fleur sur son carnet perso. Il y a des pétales attachés, d'autres non.
- Ecrire sur chaque pétale quelque chose que j'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout par rapport à une piste donnée.

## Exemple

Des exemples de pistes :

- Par rapport à ma famille, à l'école/collège/lycée, mes amis
- Par rapport au rassemblement MEJ, à notre action d'équipe de solidarité, au camp
- Par rapport à l'actualité de ces dernières semaines, par rapport à la place de la foi dans ma vie...



## Variante

On peut aussi colorier les pétales avec différentes couleurs selon le degré selon lequel on aime

# Les moments importants de ma vie



## Objectif :

Relire les événements importants de ma vie, les personnes qui m'ont marqué...

## Matériel

- Une double-page son carnet perso



30 minutes

## Explications

Construire la frise chronologique et associer à chaque événement une émotion.



Année

Camp

	Maternelle	Primaire	Collège	Lycée
Ecole				
Maison				
Famille				
Vacances				
MEJ				
Ma foi				

# Sac à dos

## Objectif :

En début de rassemblement, d'année ou de camp, exprimer ce avec quoi j'arrive



15 minutes



Début d'année

Début de camp

Début de rassemblement

## Matériel

- Le carnet personnel

## Explications

Dessiner un grand sac à dos.

A l'intérieur, écrire ce avec quoi j'arrive :

- Ce que je suis
- Mes émotions
- Mon année
- Mes soucis, mes doutes
- Mes envies
- Mes attentes par rapport au camp, à cette année en équipe MEJ qui commence...

# L'île déserte

## Objectif :

Repérer ce qui est essentiel dans ma vie



10 minutes



Année

Camp

Rassemblement

## Matériel

- Le carnet personnel

## Explications

On te laisse sur une île déserte. Dessine les trois choses les plus importantes dans ta vie que tu emmènerais avec toi. Pour quelle(s) raison(s) les choisis-tu ?

## Variante

On peut le faire plusieurs fois à différents moments de l'année : est-ce qu'il y a des choses qui changent ? Qu'est-ce qui fait que ça change ? Qu'est-ce qui fait que ça ne change pas ?