Animation « : La "leçon de silence" (jeu des classes Montessori).

Cet exercice peut se faire avec des petits **dès 3 ans** (sans limite d'âge ensuite): 1minute pour commencer, puis 2. Avec un certain entraînement, on pourra le prolonger jusqu'à 4 ou 5 minutes.

Lorsque l'enfant sait "commander à son corps", on peut alors l'amener à l'immobilité contrôlée de tout son corps.

Avant tout autre chose, la première condition pour pouvoir obtenir de l'enfant cette maîtrise de lui-même dans l'immobilité, c'est une position stable où l'enfant soit en équilibre.

Lorsqu'il est assis, donc, veiller à ce que ses pieds touchent le sol ou, au moins, qu'ils aient un point d'appui : soit d'être assis sur un petit tabouret (pieds au sol), soit assis par terre en tailleur ou assis sur les talons, permettent une position très favorable au calme.

Étant bien assis, stable, on va pouvoir "commander à son corps" de ne pas bouger. La personne qui conduit l'exercice prend la précaution de parler tout doucement, presqu'à voix basse... On prend conscience de tout son corps :

*les jambes, bien stabilisées, peuvent rester sages,*

*les mains, posées sur les genoux, n'ont plus besoin de bouger,*

*le tronc, bien droit (mais pas dur ni tendu),*

*les épaules basses, sans crispation,*

*la nuque souple, détendue...*

*la tête posée doucement sur les épaules ne tourne ni à droite ni à gauche, elle s'incline légèrement devant elle en position de recueillement,*

*les yeux se ferment,*

*la bouche se tait.*

*Tout le corps se détend. On sent comme une onde bienfaisante, pacifiante, nous pénétrer : c'est le silence.*

*Les oreilles, on ne peut pas les fermer : cela va permettre d'éveiller l'attention aux bruits extérieurs.*

Après ce temps de silence, demander aux enfants d’énumérer tout ce qu'ils n'entendaient pas avant, et que maintenant ils perçoivent : les bruits de la rue, une voiture qui passe, un chant d'oiseau, une personne qui marche, ou qui parle...

Au début, l'immobilité et le silence ne seront pas parfaits. Mais si l'exercice est renouvelé régulièrement, très vite on sentira une amélioration. En même temps, l'enfant prend goût au silence. C'est alors le moment privilégié pour la prière.