

CULTIVER

LE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL

CARREFOUR
CATHO

Écoles
catholiques
Centre-Est



Je prends le temps d'arriver,
de reconnaître et d'accueillir
ce que je ressens...



Répète ce mantra tiré du livre de Luc 1, 46

Mon âme exalte le Seigneur,
exulte mon esprit en Dieu,
mon Sauveur !





CULTIVER LE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL

CARREFOUR
CATHO



Écoles
catholiques
Centre-Est

Jonathan Roy, *EEAS en éducation de la foi*
Pamela Ferreira, *Enseignante à l'ÉÉC Laurier-Carrière*

Jeudi 3 avril 2025 - Bloc B - 13 h 30 à 14 h 45

<https://congresclimatscolaire.ca/>





01

ESPRIT CRÉATIF

Comme première activité nous vous proposons un mandala. Le mot "mandala" signifie "cercle".

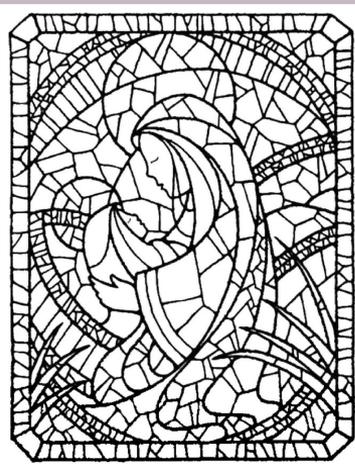
Un mandala est généralement une représentation géométrique complexe, souvent circulaire, qui peut inclure des motifs symétriques, des formes répétitives et des couleurs vibrantes.

Les mandalas sont utilisés comme outils de méditation et de concentration. Les pratiquants méditent sur les mandalas pour atteindre un état de paix intérieure, de concentration ou de connexion spirituelle.

Les mandalas chrétiens peuvent utiliser des motifs circulaires et des symboles chrétiens pour représenter des thèmes bibliques ou spirituels.

MANDALA

Nous vous encourageons à choisir un mandala à imprimer, à mettre de la musique douce en fond et à vous adonner au coloriage tout en cherchant à atteindre un état de paix intérieure.



CULTIVER LE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL



Plongez dans un atelier transformateur qui allie harmonieusement bien-être et spiritualité. L'atelier : Cultiver le bien-être spirituel vous invite à explorer des pratiques concrètes et accessibles pour intégrer la foi catholique au quotidien tout en favorisant la santé mentale. Inspiré des activités variées du calendrier « Bien-être Catho », cet atelier offre des outils tels que la méditation chrétienne, les activités d'art-thérapie, et les réflexions guidées pour renforcer la paix intérieure et la gratitude.

Que vous soyez novice ou initié, cet atelier vous fournira des stratégies pour créer un équilibre entre spiritualité et vie personnelle, en vous appuyant sur des approches modernes et engageantes. Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante qui nourrira votre âme et inspirera votre pratique.

PAMELA FERREIRA

Pamela est une enseignante dévouée et très attentive aux besoins des autres. Avec 10 ans d'expérience en enseignement à l'élémentaire, elle a acquis une expertise auprès des élèves de la maternelle jusqu'à la 6e année et développé une approche pédagogique polyvalente et adaptée à ses élèves. En effet, elle s'efforce de créer un milieu d'apprentissage bienveillant et inclusif qui est centré sur l'élève. Depuis quelques années, Pamela travaille avec les élèves en difficulté. Cette expérience lui a permis de soutenir les élèves dans la gestion de leurs émotions et le développement de leurs habiletés sociales, des compétences essentielles à leur épanouissement scolaire et personnel.

De plus, étant maman d'enfants d'âge scolaire, elle a l'opportunité de voir la vie scolaire de leur point de vue. Cette expérience personnelle lui permet de faire le pont entre l'apprentissage à l'école et à la maison afin de mieux soutenir les élèves et les parents.

Ancienne élève du conseil scolaire francophone catholique, Pamela était certaine de vouloir faire partie de l'équipe d'enseignement au sein de ce conseil qui promouvoit les valeurs qui lui tiennent à cœur. La foi catholique étant une valeur importante dans tous les aspects de sa vie, elle a rejoint le comité pastoral afin de partager ses valeurs chrétiennes au sein de l'école et de créer un environnement où chaque élève peut grandir dans un esprit de bienveillance et de respect. Elle a pu contribuer à des projets enrichissants dont elle est fière de partager avec ses collègues, ses élèves et la communauté.



JONATHAN ROY

Jonathan Roy, enseignant en affectation spécial en construction identitaire au Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE), est un leader reconnu en éducation religieuse, en animation pastorale et en spiritualité. Fort de plus de 15 ans d'expérience auprès des élèves de la 9e à la 12e année, il a conçu des programmes scolaires en éducation religieuse et des trousseaux liturgiques utilisés à travers l'Ontario, contribuant à enrichir la vie spirituelle des jeunes.

Titulaire d'un baccalauréat en théologie et d'une maîtrise en leadership transformatif et spiritualité de l'Université Saint-Paul, Jonathan allie savoir académique et expérience pratique. Il partage régulièrement son expertise en animant des retraites spirituelles et en enseignant à l'Université d'Ottawa et à Saint-Paul.

En 2006, il a fondé le groupe musical Un brin de paradis, combinant musique et animation pour inspirer la foi et l'engagement spirituel. Auteur de plus de 30 chansons, Jonathan utilise la musique comme outil pour renforcer le bien-être et la connexion spirituelle.

Père de famille et passionné par la justice sociale, Jonathan Roy incarne une vision éducative qui dépasse la salle de classe, cherchant à nourrir les cœurs et les esprits grâce à des approches dynamiques et spirituelles.

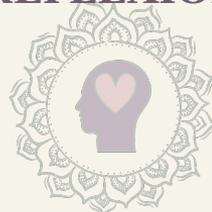


L'OBJECTIF DU CALENDRIER BIEN-ÊTRE CATHO

Chers amis du bien-être catho,

Bienvenue dans notre calendrier bien-être catholique, un recueil d'activités spirituelles hebdomadaires de promotion du bien-être et la santé mentale en intégrant la dimension spirituelle catholique. Cette trousse est conçu pour vous aider à trouver un équilibre entre votre vie spirituelle et psychologique. Chaque semaine, vous découvrirez des prières, des méditations et des activités simples pour renforcer votre foi et prendre soin de votre bien-être. Nous espérons que ces moments vous apporteront paix, inspiration et sérénité tout au long de votre parcours scolaire.

RÉFLEXION MÉDITATION



ESPRIT
CRÉATIF



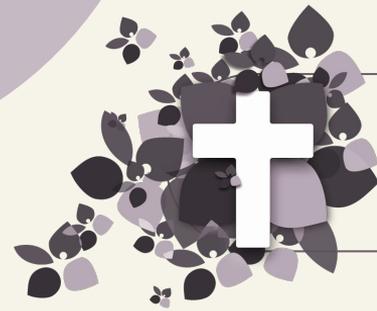
GRATITUDE CHANSON



Pourquoi un calendrier bien-être/catho?



CONTENU DE LA TROUSSE



**ESPRIT
CRÉATIF**

Colorier une image
de Marie
tout en méditant
(mai = mois de Marie)



RÉFLEXION

Réfléchir avec un
texte de Mère
Teresa



MÉDITATION

Pratiquer la
méditation
chrétienne



GRATITUDE

Prier et pratiquer la
gratitude



CHANSON

Écouter le chant
thème de la
semaine de l'
éducation
catholique



02

RÉFLEXION

Aujourd'hui, nous vous proposons une réflexion sur un très beau texte de Mère Teresa de Calcutta, qui a reçu de Dieu "l'appel à aimer" et à servir les pauvres et les malades des rues de Calcutta, en Inde. Elle a fondé les Missionnaires de la Charité, une congrégation religieuse dédiée aux soins des plus démunis. Mère Teresa a consacré sa vie à servir les nécessiteux et à prêcher l'amour et la compassion.

RÉFLEXION

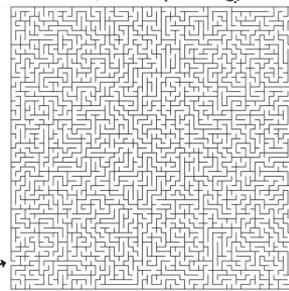


Nous vous invitons à écouter cette vidéo et faire un réflexion. *Comment est-ce que Jésus nous guide...?*



Une activité
optionnel

SUIS
MŌI



www.1000obstacles.com



RÉFLEXION



Après avoir regardé la vidéo, prenez un moment pour réfléchir à ces deux questions :

1- Parmi ces valeurs, lesquelles aimerais-tu partager avec ta famille et tes amis ?

- pardon, gentillesse, persévérance, honnêteté, positivisme, joie, faire le bien, donner le meilleur de soi.

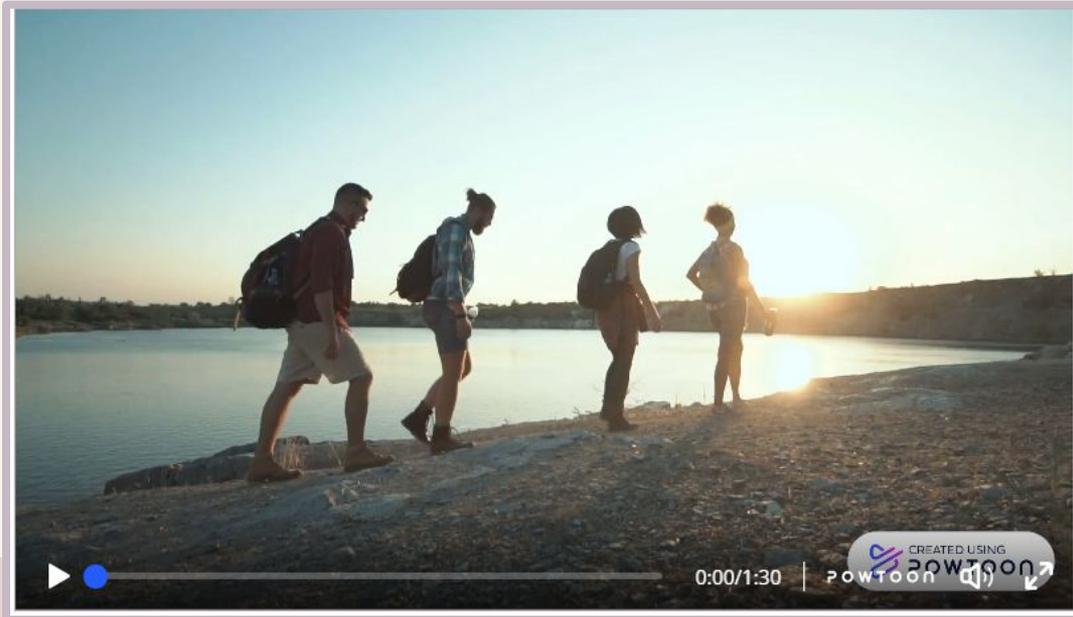
2- Pourquoi est-il important de continuer à faire preuve de bonté, d'honnêteté et de joie malgré les défis et réactions négatives possibles des autres ?



RÉFLEXION



Visionner cette vidéo et discuter en classe.
Quel message avez-vous retenu?



RÉFLEXION



Réflexion et discussion:
Que se passe t-il dans la vidéo?
Quelles sont les valeurs représentées?
Comment pouvons-nous les vivre à Noël?



Ces trousseaux a été conçue grâce au projet phare Carrefour Catho.

Équipe de rédaction :

- Pamela Ferreira et Brittany Killoran, enseignantes à l'école élémentaire catholique Laurier-Carrière
- Gabrielle Dubé-Guénette, animatrice pastorale à l'Académie catholique Ange-Gabriel
- Jonathan Roy, EEAS en éducation de la foi au CECCE

**CARREFOUR
CATHO**

 **Écoles
catholiques**
Centre-Est

ÉLÉMENTAIRE

SECONDAIRE



**CALENDRIER
BIEN-ÊTRE/CATHO**

**CARREFOUR
CATHO** |  **Écoles
catholiques**
Centre-Est

Activités spirituelles de promotion
du bien-être et la santé mentale
en intégrant la dimension spirituelle
catholique pour le secondaire.



**CALENDRIER
BIEN-ÊTRE/CATHO**

**CARREFOUR
CATHO** |  **Écoles
catholiques**
Centre-Est

Activités spirituelles de promotion
du bien-être et la santé mentale
en intégrant la dimension spirituelle
catholique pour l'élémentaire.



03

MÉDITATION

La méditation chrétienne est une manière d'être présent à Dieu et d'entrer dans la prière du cœur. Apprendre à prier, c'est beaucoup plus que de mémoriser des prières par répétition. La méditation chrétienne nous aide à entrer dans l'expérience de la prière elle-même et nous rend capables de nous centrer complètement sur Dieu pendant que nous prions.

Grâce à la répétition du mot-prière ou mantra, « Ma-ra-na-tha » – qui signifie « Viens, Seigneur » ou « Viens, Seigneur Jésus » – nous devenons présents à Dieu et faisons l'expérience de Dieu dans la profondeur de nos cœurs. C'est une façon signifiante et authentique de prier et elle nous aide dans notre cheminement de la foi.

Comprendre la méditation chrétienne

MÉDITATION



PMJE à 3e année

4e à 6e année



MÉDITATION



méditer avec Luc 6, 26-37

comment aimer plus ?

MéditationChrétienne.fr



04

GRATITUDE

Jeudi 9 mai 2024

*La prière et le bien-être sont étroitement liés, car la prière offre de nombreux avantages pour le bien-être **mental**, **émotionnel** et même **physique**.*

Mental : D'une part, la prière peut aider à réduire le stress et l'anxiété en offrant un moyen de se libérer de ses préoccupations et de confier ses soucis à une force supérieure.

Émotionnel : D'autre part, la prière peut contribuer à améliorer les relations interpersonnelles en favorisant la compassion, le pardon et l'empathie envers les autres.

Physique : Enfin, certaines études ont montré que la prière régulière peut avoir des effets bénéfiques sur la santé physique, comme la réduction de la pression artérielle, le renforcement du système immunitaire et la promotion d'un mode de vie plus sain.

LES BIENFAITS DE LA GRATITUDE



La gratitude est un véritable moteur de bien-être ! 🙏 et a de nombreux bienfaits, autant sur le plan mental, émotionnel que physique. En voici cinq :

1 Réduction du stress et de l'anxiété 🧘✨

Exprimer de la gratitude aide à diminuer les pensées négatives et favorise un état d'esprit plus serein.

2 Renforcement des relations 🤝💖

Dire "merci" et apprécier les autres crée des liens plus profonds et renforce les relations personnelles et professionnelles.

3 Amélioration de la santé mentale 🧠🌿

Pratiquer la gratitude régulièrement peut aider à réduire la dépression et à augmenter le sentiment de bonheur.

4 Meilleure santé physique 💪🍏

Les personnes reconnaissantes ont tendance à mieux dormir, à ressentir moins de douleurs et à adopter de meilleures habitudes de vie.

5 Augmentation de la résilience 🌱🔥

Être reconnaissant, même dans les moments difficiles, aide à mieux gérer les épreuves et à développer une attitude plus positive face aux défis de la vie.

GRATITUDE



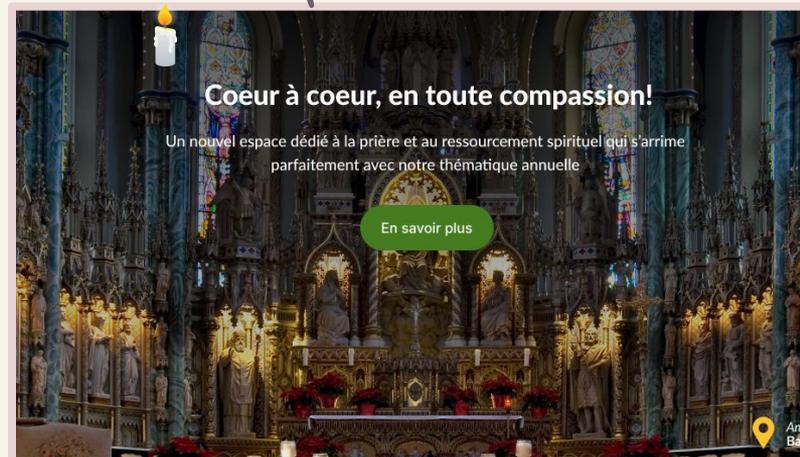
Rédiger une courte prière pour dire merci. Choisir 3 à 4 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.



Publier votre prière dans la chapelle du CECCE et prenez un moment pour visiter.



Chapelle du CECCE



Coeur à coeur, en toute compassion!

Un nouvel espace dédié à la prière et au ressourcement spirituel qui s'arrime parfaitement avec notre thématique annuelle

[En savoir plus](#)



GRATITUDE



Prière de bien-être

SEIGNEUR,
QUE NOS ESPRITS SOIENT INONDÉS DE PENSÉES POSITIVES ET
APAISANTES.
QUE CHAQUE JOUR SOIT UNE OPPORTUNITÉ POUR NOUS DE
GRANDIR DANS LA JOIE, LA CONFIANCE ET LA SÉRÉNITÉ.
QUE NOS PENSÉES SOIENT LUMINEUSES ET
QUE CHAQUE DÉFI SOIT UNE OCCASION DE
RENFORCER NOTRE RÉSILIENCE.

QUE L'AMOUR, LA PAIX INTÉRIEURE ET LA
DÉTERMINATION SOIENT NOS COMPAGNONS CONSTANTS.

QUE L'AMOUR, LA PAIX INTÉRIEURE ET LA
DÉTERMINATION SOIENT NOS COMPAGNONS CONSTANTS.

QUE NOTRE BIEN-ÊTRE SOIT UNE PRIORITÉ ET
QUE CHAQUE JOUR SOIT UNE ÉTAPE VERS UNE
VIE ÉQUILIBRÉE ET ÉPANOUISSANTE.

QUE NOS COMMUNAUTÉS ET NOS FAMILLES SOIENT SIGNÉ DE
L'AMOUR DE DIEU POUR FAVORISER LE BIENHEUR DANS NOS
CŒURS.

AMEN

Élémentaire

Prière de bien-être

SEIGNEUR,
QUE NOS ESPRITS SOIENT INONDÉS DE PENSÉES POSITIVES ET
APAISANTES.
QUE CHAQUE JOUR SOIT UNE OPPORTUNITÉ POUR NOUS DE
GRANDIR DANS LA JOIE, LA CONFIANCE ET LA SÉRÉNITÉ.
QUE NOS PENSÉES SOIENT LUMINEUSES ET
QUE CHAQUE DÉFI SOIT UNE OCCASION DE
RENFORCER NOTRE RÉSILIENCE.

QUE L'AMOUR, LA PAIX INTÉRIEURE ET LA
DÉTERMINATION SOIENT NOS COMPAGNONS CONSTANTS.

QUE L'AMOUR, LA PAIX INTÉRIEURE ET LA
DÉTERMINATION SOIENT NOS COMPAGNONS CONSTANTS.

QUE NOTRE BIEN-ÊTRE SOIT UNE PRIORITÉ ET
QUE CHAQUE JOUR SOIT UNE ÉTAPE VERS UNE
VIE ÉQUILIBRÉE ET ÉPANOUISSANTE.

QUE NOS COMMUNAUTÉS ET NOS FAMILLES SOIENT SIGNÉ DE
L'AMOUR DE DIEU POUR FAVORISER LE BIENHEUR DANS NOS
CŒURS.

AMEN

Secondaire

Aujourd'hui, nous vous suggérons de lire cette prière en famille, puis de prendre tour à tour un moment pour exprimer une prière de gratitude (un merci) pour quelque chose de positif qui s'est produit dans votre famille ou qui se passe de bien actuellement.



05

CHANSON

L'écoute d'un chant peut favoriser le bien-être de plusieurs façons :

- en réduisant le stress;
- améliorant l'humeur;
- renforçant la concentration;
- permettant l'expression; émotionnelle;
- stimulant le système nerveux;
- favorisant la socialisation.

La musique peut aussi être utilisée comme thérapie musicale pour favoriser la guérison.

CHANSON



Écoute la chanson et porte attention aux paroles.

PMJE à 6e année



Quelles paroles t'ont marqué et pourquoi ?

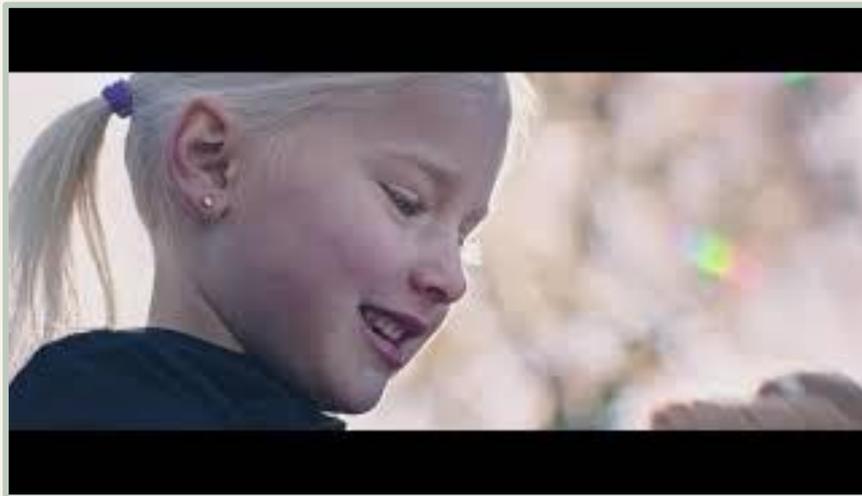


CHANSON



Écoute la chanson et porte attention aux paroles.

PMJE à 6e année



Quelles paroles t'ont marqué et pourquoi ?

LES BIENFAITS DE LA SPIRITUALITÉ

1. La spiritualité peut être liée ou séparée de la religion.
2. La spiritualité est une recherche intérieure d'une compréhension du monde et d'une quête de sens.
3. La spiritualité génère un sentiment d'interconnexion avec tous les êtres vivants (soi-autres-Dieu-nature).
4. La spiritualité est un pouvoir de transformation et de changement du monde par l'amour et la compassion.
5. La spiritualité nous fait engager pour un monde plus juste et plus paisible.

Note. Définition de la Spiritualité provenant de : Anello et al. (2014), Court (2013), King (2011), King (2013), King (2016), Palmer (2016), Singleton (2016), University of Minnesota (2016), Woolley (2008).





**POUR AVOIR ACCÈS À
NOTRE PRÉSENTATION
ET AUX RESSOURCES**



CULTIVER LE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL

CARREFOUR
CATHO

Écoles
catholiques
Centre-Est



MERCI !

Je prends le temps d'accueillir
ce que je ressens après cet
atelier...



Répète ce mantra tiré du livre de Jean 14, 27 :
"Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix".

Seigneur, donne-moi TA paix

