

# Travail préparatoire / séance n°4

## Propositions pour la relecture personnelle

### 1. Temps de méditation personnelle (à partir des textes spirituels proposés) [20/30']

NB : reprise des textes déjà médités en amont de la séance 3 qui conduisent cette fois-ci à la prise de deux résolutions (voir point 2 ci-dessous)

### 2. Décision de deux résolutions : (1) à court terme et (2) à moyen terme

\* \* \*

## Séance n°4 / DÉCIDER

### 1. Introduction [5']

- Ice breaker (facultatif)
- Rappeler la méthodologie et là où nous en sommes du parcours

### 2. Témoignages de membres du groupe [3 x 5']

- Présenter une résolution concrète réussie en rapport avec le cycle
- Montrer comment on y a été conduit et quels en sont les fruits

### *LISTING DE RÉOLUTIONS CONCRÈTES*

#### **Rapport à la Création**

1. Prendre le temps de connaître la Création / ex : créer un herbier
2. Louer Dieu pour sa Création au quotidien

#### **S'alimenter responsable**

1. Avoir une meilleure connaissance des fruits et légumes de saison ;
2. Acheter « de saison », local, bio. Ex : AMAP, La Ruche qui dit Oui ;
3. Se renseigner sur les filières rémunérant correctement les agriculteurs. Ex : C'est qui le patron ?
4. Manger moins – et mieux ! – de la bonne viande / privilégier les légumineuses ;
5. Ne plus s'autoriser de gaspillage alimentaire ;
6. Avoir des plantes sur son balcon ou participer à un potager partagé ;

**Limiter ses déchets - Recycler et réutiliser la matière**

7. Se former – une bonne fois ! – au tri et recyclage de tous les déchets (y compris les appareils électroménagers et électroniques) ;
8. Tenter une semaine « zéro déchet » pour prendre conscience de l'ampleur de nos déchets ;
9. Acheter autrement : en vrac ; en limitant l'achat de produits sur-emballés et d'éléments non recyclables ; en privilégiant les prêts, locations, occasions à l'achat de neuf (vêtements, meubles...) ;
10. Faire un compost (lombri-composteur en appartement, ou compost d'immeuble si c'est possible) à la maison ou au bureau ;
11. Faire le tri dans nos appareils électroménagers / électroniques et dans notre garde-robe, donner ce qui n'est pas utilisé ;
12. Prendre soin de la matière et des choses, les réparer si besoin. Ex : Repair Café ;
13. Do It Yourself / Faire Soi Même. Ex : faire ses vêtements, sa lessive, ses produits de beauté ;

**Économies d'énergie – Sobriété... heureuse !**

14. Installer des petits équipements pour économiser l'énergie : un économiseur d'eau sur les robinets, des thermostats réglables, des multiprises à interrupteur...
15. Savoir couper le courant : éteindre le frigo pendant l'hiver et le WIFI la nuit, débrancher les appareils en veille, couper l'eau et l'électricité pendant les vacances ou week-ends prolongés...
16. Progresser dans les petits efforts du quotidien : passer à des douches courtes, éteindre la lumière en quittant une pièce, mettre un pull plutôt que d'augmenter le chauffage, trier ses données de stockage, supprimer les mails inutiles et newsletters multiples, dégivrer régulièrement son congélateur...
17. Bouger moins et autrement : passer au vélo (!), faire du covoiturage aussi sur les trajets courts (ex : boulot), prendre le train plutôt que la voiture, limiter les voyages en avion (ex : 1 fois /an) pour aller davantage découvrir la France et l'Europe..., réfléchir avant de partir loin pour un temps court ;
18. Oser faire autrement : changer son fournisseur d'énergie pour un fournisseur en énergie renouvelable (Ex : Enercoop) ; utiliser un moteur de recherche social et solidaire (Ex : Ecosia ou Lilo) ;

**3. Échange en petits groupes [45']**

- Chacun présente ses 2 résolutions, en montrant comment les étapes du cycle l'ont conduit à ce discernement

**4. « Green dating » [15']**

- Définir, en fonction de la taille du groupe, une série de domaines de résolutions liées au cycle (ex. pour le cycle 2 : repérage de solutions d'épargne durable, échange de bonnes pratiques dans les relations au travail, partage de bonnes adresses pour des produits recyclés ou réemployés) ;
- Chacun s'y répartit en fonction des résolutions qu'il a prises ;
- Échange libre des bonnes idées de chacun.

## **5. Prière [15']**

- Prier en soulignant le travail spirituel qui se joue dans cette séance n°4 : rendre grâce pour les fruits de conversion personnels et pour le soutien mutuel que nous nous apportons au sein du groupe, invoquer l'Esprit de force pour la mise en œuvre concrète des résolutions.

## **6. Buffet convivial [20' et plus si affinités]**