

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.

3. Échange en petits groupes [45']

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

LISTING DE RÉSOLUTIONS CONCRÈTES

À l'écoute de son corps !

1. Comprendre son corps. Ex : poser des questions à son médecin / avoir une connaissance basique de l'anatomie / du fonctionnement des cycles féminins...
2. Prendre soin de son corps et de ses limites : suivre les cycles du sommeil / prendre le temps de bien se nourrir / ne pas aller au-delà de ses capacités de travail

Prendre le temps ... d'avoir le temps

3. Préserver des temps intérieurs pendant la journée. Ex : prière, méditation, temps de pause
4. Faire des choix afin d'élagger son agenda (saturé) pour accueillir l'imprévu, être généreux de son temps avec ses proches, prendre le temps d'écrire une lettre ou de passer un long coup de fil

Tous transhumanistes ?

5. Raisonner l'usage de la technologie : se détacher de son téléphone le temps d'un week-end, ne pas l'avoir sur soi en permanence, faire fonctionner sa mémoire plutôt que de chercher automatiquement une information sur Internet, demander son chemin au lieu de recourir au GPS...
6. Faire une activité manuelle
7. Soigner nos liens et nos petites interactions au travail, à la maison, en amitié / Oser des conversations plus profondes
8. Réfléchir à la place de l'altérité dans sa vie : tous mes amis se ressemblent-ils ? Si oui, chercher à diversifier ! Être vigilant à avoir des lieux où je sors du confort de l'entre-soi
9. Accompagner les personnes qui ont courageusement « choisi la vie » (ex. participer à un week-end « À bras ouverts » dans l'année)

Aux bons maux les bons remèdes

10. Se renseigner sur les médecines douces et traditionnelles (ex : naturopathie, homéopathie)
11. Ne pas systématiquement prendre des médicaments (ex. dans certains cas de rhume)
12. Face à certains symptômes somatiques, apprendre à s'interroger et à repérer des causes profondes : rythme de vie déséquilibré, tension non résolue... Et prendre soin aussi de la vie de l'âme !

Parler, parler, parler

13. Se former en anthropologie / philosophie
14. Suivre les évolutions politiques, bien comprendre les lois (Leonetti, ...) et être capable d'en parler, participer au débat public (Par ex. via Alliance vita).

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]