

Témoigner de la vie



4ème rencontre

pour goûter ensemble
une nouvelle Vie



IV. TEMOIGNER DE LA VIE

TEMOIGNAGES

Je note ce qui m'a touché et ce que j'ai compris dans ces témoignages.

.....

.....

.....

ENSEIGNEMENT

..... pour construire et reconstruire ensemble.

I. Etablir de nouvelles relations

- ⇒ Annoncer la vie, c'est établir de nouveaux
- ⇒ Annoncer la vie, c'est créer de nouveaux humains, écologiques et économiques.
- ⇒ Annoncer la vie, c'est créer des vivantes de personnes qui partagent la même espérance.
- ⇒ Annoncer la vie, c'est demeurer dans La vie est belle, elle nous indique le chemin.

Exemples :

.....

.....

.....

N'attendons pas le changement, soyons le changement !

Quels territoires, quels maillages humains, économiques et écologiques voulons-nous construire ?

II. Avoir confiance en l'avenir

- ⇒ La peur inhibe toute créativité et engendre un
- ⇒ Nous souvent nos peurs en invoquant le mot de prudence.
- ⇒ La relation et la permettent de sortir de la logique de la peur.
- ⇒ Ensemble, nous avons la pour affronter les dangers.

La vie nous enseigne des clés puissantes pour surmonter nos peurs : la relation, la confiance, la coopération et la diversité.

III. L'importance de la communauté

Une communauté est puissante et permet de franchir les obstacles.

Exemples :

.....

Une communauté fondée sur des

- ⇒ Une communauté qui prend soin des
- ⇒ Une communauté qui se développe grâce à

Le besoin d'appartenance à une tribu est un besoin
 L'individualisme nous

La joie d'être ensemble est le moteur et le fruit de nos efforts.

IV. La radicalité

- ⇒ Nous n'avons plus le temps de
- ⇒ Le bonheur nous appelle à une
- ⇒ On ne peut plus se contenter de bonnes pratiques.
- ⇒ Un changement est nécessaire.
- ⇒ Nous ne pouvons plus rester aux cris du monde.

Soyons pionniers du changement, rayonnons, parlons-en autour de nous, fédérons la création d'initiatives de réflexion et d'action.

EXERCICES

J'entoure le ou les exercices que je choisis pour la semaine.

EXERCICE #1

En quelques phrases, quel est mon sentiment par rapport au futur ? Je l'écris et j'en prends pleinement conscience (économie, écologie, société, etc.).

EXERCICE #2

Je prends un temps prolongé au contact de la nature (balade, méditation devant un coucher de soleil, jardinage, etc.), et après ce temps, je réponds aux 3 questions suivantes : quel est mon sentiment dans la nature ? Quel est l'essentiel pour moi ? Qu'est-ce qui est important pour moi dans un groupe/communauté ?

EXERCICE #3

J'identifie mes peurs, je les nomme, je les écris, j'en prends pleinement conscience. Puis je liste tout ce qui me paraît positif et vertueux dans la période que nous vivons aujourd'hui. J'en discute avec mes proches et je

compare nos listes. Je garde cette note sous les yeux, bien en vue, et je m'en sers de mémo au quotidien pour me rappeler de ne pas me laisser dominer par mes peurs et de me concentrer sur le positif.

EXERCICE #4

J'identifie un comportement destructeur ou une addiction qui me coupe de la relation à l'autre (mal-bouffe, abus d'alcool, de tabac, de médicaments et drogues, d'écrans, etc.). Je choisis une action simple et concrète allant dans le sens de la création de liens et de la diminution de l'addiction. (alimentation vivante et saine, sport, repos, contemplation, etc.).

Je fais de même avec un comportement destructeur envers les autres que je remplace par un comportement ou une action positive pour les autres.

EXERCICE #5

Je visionne avec d'autres le film « *Demain* » et je passe à l'exercice suivant.

EXERCICE #6

Qu'est-ce que je veux faire seul et avec d'autres ?

Seul ou encore mieux avec d'autres, je réfléchis à des actions et des engagements que je souhaite mettre en place dans mon village, quartier, etc. De quel type de projet s'agit-il ? Combien de temps et quels moyens suis-je prêt à dédier à ce projet ? Avec quelles personnes puis-je construire ce projet ou mener cette action ? J'en discute dans mon groupe et dans mes communautés et je commence dès que possible à planifier concrètement des séances de réflexion et de travail ensemble.

EXERCICE #7

Je prolonge, renouvelle ou mets en place les exercices proposés dans les chapitres précédents. J'en choisis au moins un qui devra devenir une réelle habitude quotidienne et je la fais perdurer.

S'émerveiller de la Vie,
la découvrir,
en prendre soin
et en témoigner

