

À l'écoute de ma spiritualité

DÉROULEMENT
(environ 2 heures)

S'arrêter. Prendre le temps de s'arrêter. Certains diraient perdre son temps. Alors que pour d'autres, il s'agit de jeter un regard rétrospectif sur son métro-boulot-dodo et en dégager du sens. C'est le pari que nous faisons en vous proposant cette capsule vidéo et cette fiche d'accompagnement portant sur la spiritualité. Son objectif est de faire le point sur sa propre spiritualité.



Salutations (environ 10 minutes)

Prendre le temps de se saluer et de se présenter en donnant par exemple : son prénom, son quartier, une préoccupation de l'heure, etc. La personne qui anime remettra à la première personne une pile de feuilles. La première personne garde une feuille pour elle et remet la pile à la prochaine personne à se présenter et ainsi de suite.

Annoncer le thème de la rencontre : La spiritualité. Ce thème est connu. Il semble davantage rassembleur que celui de la religion. Mais qu'en est-il au juste ? Est-il un beau fourre-tout gentil sans répercussions concrètes dans l'existence ?

Mise en route (selon le nombre de personnes, plus ou moins 15 minutes)

Inviter chaque personne à noter sur une feuille un mot-clé qui décrirait la spiritualité pour elle.

On fait un tour de table libre pour entendre les divers mots-clés.
On peut les noter au tableau.

Demander aux personnes de répondre pour elles-mêmes, sans partage, aux questions suivantes :

- Diriez-vous que vous êtes spirituel(le) ?
- Qu'est-ce qui vous permet de dire cela ?

Visionnement (10 minutes)

Regarder la capsule vidéo, 9'30"

Échange libre: (environ 30 minutes)

[Se répartir en petits groupes si le nombre de personnes le justifie]

- o Premières réactions à partir de ce que vous avez particulièrement aimé, ce qui vous a touché, rejoint dans cette vidéo.
- o Partage libre d'un extrait de texte biblique ou autre, d'une phrase, d'une image qui a l'heur de vous inspirer dans la vie.
- o La capsule vidéo change-t-elle votre regard sur votre réponse à la question déjà posée « Suis-je spirituel(le) »?

Approfondissement (environ 30 minutes)

[De retour en grand groupe]

Dans un premier temps, présenter les axes de la spiritualité qui suivent en les écrivant au tableau.

Au fur et à mesure que chacun de ces axes est présenté, demander aux personnes si elles peuvent les illustrer par un extrait ou l'autre de la capsule vidéo. Si l'exercice paraît trop difficile, visionner à nouveau la capsule vidéo en les invitant à trouver des propos illustrant chacun des axes.

La spiritualité se déploie à travers ¹:

- L'identité, l'unification de soi. («Ma conscience qui m'habite à tous les instants» ²...)
- La quête de sens. («Essayer de comprendre l'incompréhensible», «le sens de la vie», «un exercice de relecture»...)
- La relation avec un absolu. («S'enracine dans une relation à l'Autre»...)
- Des valeurs. («Nous pousse à aller chercher ce qu'il y a de meilleur en dedans de nous»...)
- L'appartenance à un groupe. («S'enracine dans une relation aux autres»...)
- Des expressions symboliques et sociales. («Par des petits gestes, on peut changer le quotidien des autres»...)

Conclure cet approfondissement par cette question: Est-ce que cet exercice change votre conception de la spiritualité en général et votre perception de vous-même comme être spirituel?

1 Manon Jordenais, *Maintenant que je ne vais plus mourir*, Montréal, Fides, 1998.

2 Les propos entre parenthèses sont issus de la capsule vidéo et sont suggérés à titre d'exemples.

Intériorisation (environ 10 minutes)

Sur un fond de musique calme, inviter les gens à retenir quelques interpellations pour eux, pour leur spiritualité, pour leur vie quoi. Les inviter à les noter chacun pour soi.

Par la suite, deux options s'offrent à vous :

OPTION 1

Lire ces deux courts extraits bibliques :

Puis Dieu dit: Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance, et qu'il domine sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, sur le bétail, sur toute la terre, et sur tous les reptiles qui rampent sur la terre. Dieu créa l'homme à son image, il le créa à l'image de Dieu, il créa l'homme et la femme. Dieu les bénit, et Dieu leur dit: Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre, et l'assujettissez; et dominez sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, et sur tout animal qui se meut sur la terre.... (Genèse 1, 26-28)

Je ne fais pas le bien que je voudrais, mais je commets le mal que je ne voudrais pas. (Romains 7 , 19)

OPTION 2

Sur un fond de musique calme, on peut faire piger quelques petits papiers sur lesquels on retrouve quelques phrases présentées en Annexe.

Finale (environ 5 minutes)

Demander quelques réactions libres qui décrivent la rencontre.

Remerciements...

Terminer par l'écoute de la chanson : Le monde est beau. Voici le lien pour le vidéoclip :

<https://www.youtube.com/watch?v=yHFHkvN0ZOo>

Suggestions de références pour poursuivre la réflexion sur la spiritualité :

- Lecture: Yves Duteil, *Et si la clé était ailleurs*. Mediaspaul, 2017.
- Entrevue radiophonique avec Yves Duteil, à l'émission *Questions d'aujourd'hui*
http://www.officedecatechese.qc.ca/_audio/radio/2017/20170911.mp3

Je ne fais pas le bien que je voudrais,
mais je commets le mal que je ne voudrais pas.

Romains 7, 19

Dieu créa l'homme à son image, il le créa à l'image
de Dieu, il créa l'homme et la femme.

Genèse 1, 27

Extraits à découper tirés du livre

Et si la clé était ailleurs de Yves Duteil,
Mediaspaul, 2017

On n'est pas à l'abri de soi-même.
On n'échappe pas à sa vérité intérieure.

Yves Duteil

Voir en face mon propre jardin secret.

Yves Duteil

On est comme un arbre: il s'élève
mais il s'enracine dans le sol.

Yves Duteil

Pendant l'épreuve, on a mal.
Après l'épreuve, on peut avoir une
réflexion philosophique.

Yves Duteil

La lumière,
on la voit surtout dans le noir.

Yves Duteil

Spiritualité, sensibilité.

Yves Duteil

Notre vie est jalonnée
de beauté et de laideur.

Yves Duteil

Découvrir le meilleur
au creux du pire.

Yves Duteil

On peut faire appel
à une force supérieure.

Yves Duteil