

La bougie du jour.

- Auteure : Irena Huseva, ouvrière Ukraine. D'après un exercice de réflexion journalière qu'elle a dirigé pendant une semaine des ouvriers en août 2021.

Qu'est-ce que la bougie du jour ? - C'est un temps de réflexion à la fin de chaque jour lors d'un congrès ou d'un camp. Pendant notre semaine des ouvriers je commençais toujours ce moment en allumant une bougie.

L'objectif de ce temps :

Les participants entendent beaucoup de choses pendant nos événements. Nous essayons généralement d'avoir le plus d'apport possible à travers les différentes séances ou séminaires.

L'objectif de la bougie du jour est donc de :

- Faire une pause à la fin de la journée et de réfléchir à ce qui s'est passé ce jour-là ;
- Faire le bilan des impressions du jour, des réflexions qui ont captivé notre attention, des rencontres importantes, de ce qu'on a reçu.

Durée lors de notre semaine des ouvriers : 20-30 minutes.

Voici comment nous avons utilisé ce temps :

Jour 1. Échange avec votre binôme de prière :

Comment vous sentiez-vous et quelles étaient vos attentes en amont de ce congrès ?

Comment la journée s'est-elle passée ?

Priez l'un pour l'autre.

(Chaque jour, les binômes de prière avaient un créneau pour se retrouver ; leur première rencontre était prévue ce premier soir.)

Jour 2. Partager en groupes de 4 :

Qu'est-ce qui a provoqué des émotions positives en vous aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui a provoqué des émotions négatives ?

Qu'est-ce qui vous a été le plus utile ?

Qu'est-ce qui était le plus difficile pour vous ?

Qu'avez-vous appris sur vous-même ?

Qu'avez-vous retenu pour vous-même des séances ou de vos différentes conversations ?

(Il n'y a nulle obligation de répondre à toutes les questions – chacun peut répondre selon ce qui lui semble le plus pertinent.)

Jour 3. En groupe entier : Exercice « presse-agrumes »

Le leader accroche quatre images au mur :

1) Un presse-agrumes en haut

2) Un panier d'oranges

3) Un verre de jus d'orange

4) Les restes d'oranges pressées

Chaque participant(e) reçoit 2 à 4 petites feuilles de papier.

Il/elle peut écrire sur celles-ci les réponses aux questions proposées avec chaque image et les coller sur l'image correspondante. Les réponses courtes sont préférables.

		
		
<p>Quel sujet n'était pas complet selon vous ? Sur quel autre sujet aimeriez-vous plus de clarification ? À propos de quel sujet aimeriez-vous pouvoir réfléchir ou en apprendre davantage ?</p>	<p>Quels étaient les moments de « délice » aujourd'hui ? Qu'est-ce qui vous a rendu heureux aujourd'hui, vous a insufflé une nouvelle énergie, vous a fortifié au niveau physique et spirituel ? Quelles réponses avez-vous reçues aujourd'hui ?</p>	<p>Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé aujourd'hui, les choses qui n'étaient pas utiles ou pertinentes, ou qui étaient offensives ou ennuyantes ?</p>

Jour 4. En groupe entier (ou en petits groupes) : Exercice « Ma main »

Dessinez le contour de votre main et puis notez à côté de chaque doigt :

- Pouce : qu'est-ce que j'ai vraiment aimé aujourd'hui ?
- Index : qu'est-ce que j'aimerais que les orateurs ou les séances développent plus ?
- Majeur : qu'est-ce que j'aimerais mettre en application après les séances ou les séminaires d'aujourd'hui ? (Soyez précis)
- Annulaire : qu'est-ce qui m'a touché sur le plan émotionnel ? Ou quelles émotions ai-je ressenties aujourd'hui ?
- Auriculaire : qu'est-ce qui manquait aujourd'hui (par ex., du temps pour soi, une communion chaleureuse, de l'exercice...) ?

Partager avec le groupe.

À la fin du congrès. Exercice « Sac à dos ». - Quelle est la chose la plus importante que vous avez retenue de ce congrès ?

Chaque participant note sur un papier une réponse brève à la question : « Quelles connaissances, perspectives, encouragements, compétences etc. avez-vous reçu lors de ce congrès et retiendrez-vous pour votre vie et votre ministère ? » Les réponses sont ensuite collées sur l'image d'un sac à dos (sur un tableau). L'animateur les lit.

Pour en savoir plus, vous pouvez contacter Irena Huseva : irenahuseva@gmail.com.