

## RENCONTRE DEPARTEMENTALE DU 24 JUIN 2023

### LE THEME : Se Ressourcer

Nous avons commencé la journée par un partage autour de photos, de livres et d'objets qui nous parlent du ressourcement pour chacune.

- Cette petite croix sur ce livret me rappelle mon époux et Dieu.
- Une photo de ma famille en vacances, nous nous retrouvons à la fin de cet année scolaire ?
- Le jardin que nous aimons autant le matin que le soir, il représente le calme, les couleurs, la verdure, le ciel bleu ou ennuagé.
- Faire un tour de mon jardin quand j'ai eu une journée difficile.
- Des prières que nous aimons particulièrement.
- Un livre de psaume et d'extrait d'Évangile qui me permet de me recentrer sur Jésus
- Une photo de bien être qui me permet de me relaxer physiquement.
- Un roman pour se délasser intellectuellement.
- Un livre de l'Abbé Pierre qui a toujours de bonnes réflexions ou de Guy Gilbert

Puis notre réflexion va un peu plus loin. Il faut savoir se poser, faire silence.

C'est vrai que nous aimons les paysages, dans nos communes nous avons la chance d'être très vite dans la campagne et les forêts .

Nous nous ressourçons aussi dans nos équipes locales, nous vivons des moments de partage et d'amitiés.

Pour le Père, essentiellement en méditant la Parole de Dieu, avec des textes, mais aussi à partir d'autres informations (presse – TV – radio).

C'est en vivant des moments privilégiés que je me ressource.

Moi, ce n'est pas forcément avec ma famille, c'est quand « je m'arrête pour mieux durer »

Vivre un moment différent, je regarde ma vie, je me pose des questions.

Entrer dans une église toute seule, je regarde l'autel. J'ai plein de choses qui viennent en moi, qui m'apaisent. J'ai des prières qui me viennent naturellement.

J'aime être dans une église, je regarde le chemin de Croix, tout cela ressource ma Foi, car on est pris souvent dans /et par le quotidien de la vie.

Quelque fois, se ressourcer, c'est juste se laisser et être imprégnée de l'endroit où on est.

Nous vivons une période très anxieuse dont on a besoin de regarder où on va sur le parcours de ma vie.

On a besoin d'une pose surtout en fin d'année scolaire, les activités sont finies les enfants, les petits enfants sont en vacances avant qu'ils viennent nous rejoindre.

Se ressourcer, c'est réfléchir, se poser des questions à soi-même. Cela nous fait comprendre certaines situations que l'on a vécues cette année ou des conversations que l'on a eu avec nos proches.

On a besoin de se ressourcer aussi avant de prendre des décisions importantes quand il faut avoir du discernement, cela permet de se rassurer.