

Conseils pour méditer personnellement et en équipe

Avant la réunion d'équipe

➤ LIRE LE TEXTE

... En prenant son temps. Au besoin, le relire... lentement, intérieurement.

... Si possible le lire plusieurs jours avant la réunion pour le « mûrir » intérieurement.

Ne pas hésiter à lire ce qui précède et ce qui suit le passage présenté.

➤ LE MÉDITER

Avec quelles situations, quelles attitudes, quels personnages je trouve des similitudes ?

Y-a-t-il dans ce texte quelque chose qui me touche ? Qui m'étonne ? Qui me dérange ?

Si quelque chose me bloque, le noter pour pouvoir solliciter l'aide de l'équipe.

Autant que possible « entrer » dans les situations de la vie quotidienne que le texte, les mots, les images évoquent, dans lesquelles je me retrouve.

Pourquoi ne pas mettre par écrit ce que j'ai découvert ?

➤ GARDER LA PAROLE

Je peux conserver une parole, une image, une expression du texte à « ruminer » plusieurs fois en cours de journée, de semaine ou de mois...

Pendant la réunion

➤ RE-FAIRE DU TEXTE UNE PAROLE PARTAGÉE

Avant d'être écrite pour être transmise, la situation à l'origine de ce texte a probablement été racontée, dite et redite en groupe... La question à l'origine a probablement été méditée longuement...

Un membre de l'équipe proclame la parole : il lit le texte à voix haute et l'offre à l'écoute de chacun.

➤ MÉDITER ENSEMBLE

Après un temps de silence, pour favoriser l'accueil de la Parole, chacun des membres de l'équipe, à tour de rôle, partage sa méditation personnelle, **sans intervention des autres**.

Un temps peut être pris alors pour partager ce que chacun a reçu de la méditation des autres.

Ce temps permet d'approfondir un point qui toucherait particulièrement l'équipe.

En quoi le recueil de nos vies permet-il d'enrichir, non pas le texte lui-même, mais la lecture que nous faisons de ce texte ?

En quoi cette Parole méditée vient-elle éclairer nos vies de croyants aujourd'hui ?

➤ NOUS POUVONS PRIER ENSEMBLE

Après la réunion

Un compte rendu, trace fidèle de nos échanges, permettra de partager nos découvertes avec d'autres équipes, pour que notre méditation devienne vie en Église.

Merci d'envoyer vos comptes rendus à comptesrendus@acifrance.com ou par courrier à ACI, 3 bis rue François Ponsard 75116 Paris