

Des **CONSEILS** pour le **RESSOURCEMENT SPIRITUEL** en Zoom
du vendredi 29 septembre au dimanche 1^{er} octobre 2023



Cette année encore, vous avez l'occasion de vivre un ressourcement spécial. Tant en présentiel qu'en Zoom pour les 4 visioconférences avec notre personne-ressource, le frère franciscain Guylain Prince, o.f.m.

Pour vous aider à vivre au mieux ce ressourcement, à distance,
voici quelques conseils :

Il peut être utile de vous donner **un horaire**, avec divers éléments au choix, que vous trouverez plus bas. Le ressourcement annuel, c'est un moment privilégié, mais avec un cadre inhabituel.

Idéalement pendant la journée, au moins de 9h00 à 17h00, créez **une ambiance de calme et de silence**. Il s'agit de prendre une distance de ce qui pourrait vous distraire de l'essentiel. Éteignez votre téléphone cellulaire. Avisez les personnes susceptibles d'entrer en contact avec vous : vous n'êtes pas disponible pendant certaines heures au cours de la journée. Évitez de naviguer sur internet. Il est donc important de rester centré.e et de ne pas donner prise aux distractions.

Si vous le jugez utile, **prenez quelques notes** au cours des entretiens et par la suite poursuivez votre réflexion.

Le samedi et le dimanche, accordez-vous au moins 2 **espaces de méditation**.

Au moment approprié, prenez un **temps de repos** à la maison, écoutez de la musique inspirante. Vous pouvez choisir de faire un peu de randonnée pédestre, vous assurant d'un environnement qui favorise le calme et possiblement une certaine solitude.

Pour soutenir votre démarche spirituelle, **nourrissez votre esprit** par une lecture de la Parole de Dieu ou un livre de spiritualité, comme ceux de la méditation chrétienne.

Préparez et prenez votre **repas en solitude**, autant que possible, accompagné au besoin d'une musique douce.

Au cours de ces 2 jours, si les pensées de toutes sortes, les fantaisies, les préoccupations ou les moments d'anxiété font surface, vous pouvez leur dire : Désolé.e vous devez revenir à un autre moment ! Présentement, je suis **occupé.e à ne rien faire**. Demeurez ferme envers ces distractions qui chercheraient à s'imposer à vous.

Au cours de cette retraite spirituelle, pourront venir à votre esprit toutes les choses pratiques ou considérées urgentes qui seraient à faire. Avec le ressourcement, il ne s'agit pas tant de faire que d'être, **présent.e à vous-mêmes et à Dieu** qui vous est présent au plus intime.