Témoignage

Me poser une journée pour me mettre face à l'année qui s'ouvre me permet d'oublier mon quotidien, de faire silence en moi-même pour toucher mon intériorité, de prier et d'écouter mes désirs profonds pour l'année qui vient. C'est l'occasion pour moi de dépasser les simples bonnes intentions : « je vais travailler moins, faire du sport ou maigrir … » et de plutôt chercher à quel service mettre ces intentions, et en quoi elles pourraient être bonnes pour moi, ma famille, le monde. Une fois senti où je suis appelée pour être acteur de ma vie alors je choisis un ou plusieurs domaines, comme par exemple, mon couple, le travail, les enfants, me former… Ensuite, je m'interroge sur quels moyens concrets prendre, tels que laisser mon ordi au bureau le soir, m'inscrire à l'aquagym, à un parcours biblique, m'accorder du temps pour lire, rejoindre une Frat … Je vois cette journée un peu comme un cadeau au bénéfice de cette vie qui est le bien le plus précieux que nous ayons reçu. Alors une journée pour une année précieuse, cela en vaut la peine ! **Isabelle (Angers)**

Se faire accompagner pour tenir le cap

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous faire aider par un accompagnateur de Fondacio dans la relecture de cette démarche du cap pour votre année. Cet accompagnement a une dimension spirituelle. Cependant, il s'adapte à toute personne, quelle que soit son étape de vie intérieure. Cette altérité offre un espace pour prendre du recul, relire et relier sa vie, se réconcilier avec soi et les autres. Pour les chrétiens, c'est l'opportunité de prendre conscience de la présence de Dieu dans sa vie.

Renseignements :
Alain DULERY
Mail : a.dulery@fondacio.fr
ou bien auprès du responsable de votre région.

Le saviez-vous ?
Fondacio rassemble une équipe d'une centaine d'accompagnateurs, formés et supervisés, qui sont disponibles sur l'année, en toute confidentialité.

Pour découvrir les prochaines dates des ateliers Cap sur mon année # PFP
www.fondacio.fr
ou contactez le responsable de votre région.

Fondacio France - association loi 1901
Siège social : 23 rue de l'Ermitage 78000 Versailles

Service coordination de la formation de Fondacio France 2022 - Crédit photo : Fondacio et Freepik

CAP SUR MON ANNÉE ! #PFP

DÉCOUVREZ UNE DÉMARCHE POUR METTRE DU SENS DANS VOTRE VIE !

fondacio

UN ATELIER POUR SE DONNER UN CAP

Un parcours de transformation à lancer sur une année

Pour donner encore plus de sens à son année, Fondacio propose un processus qui accompagne la mise en perspective de sa vie, autour de nouvelles balises. C'est une démarche qui nous met à l'écoute d'un appel intérieur pour initier des changements dans un ou plusieurs domaines de notre vie. Il permet de viser un cap et de choisir des moyens pour atteindre le but fixé.
Il s'agit de demeurer dans une dynamique de transformation, de conversion, d'unification plutôt que d'acquisitions nouvelles. Il peut s'agir de déployer un don, une compétence, de se mettre en mouvement sur un domaine de vie qui s'étiole, d'améliorer son équilibre de vie, de trouver tel moyen d'avancer « au large et en profondeur », de vivifier la relation à soi, aux autres et pour les chrétiens, à Dieu. À chacun de sentir le prochain pas qu'il lui revient de faire, en conscience !

En 4 étapes

1/ Accueillir le RDV …

L'écoute intérieure me met en réceptivité du désir présent en moi. En faisant silence, je peux relire ce qui fait ma singularité et entendre ce qui serait à mettre en mouvement.

2/ Sur quels lieux de ma vie suis-je attendu ?

La démarche peut se faire sur un ou plusieurs champs de ma vie : famille, travail, engagement associatif, vie communautaire, santé…
J'écoute en moi où je suis appelé(e) à me laisser convertir, à changer.

3/ Quelles orientations ?

Après avoir choisi où je souhaite évoluer, je peux définir les axes à déployer pour être mieux avec moi-même, les autres et développer ma vie intérieure. Au-delà de mon épanouissement personnel, il y a aussi un enjeu qui se cache pour le monde, pour ma famille, ma communauté, mes responsabilités. Je résume mon cap en une phrase-titre.
Pour les chrétiens, cela peut être en référence à Dieu, conscient(e) de la promesse d'un « à venir », que « j'élargis l'espace de ma tente » (Isaïe 54 1-4), et que je découvre comment favoriser la croissance du grain semé dans ma terre (Marc 4 26-29).

4/ Quels moyens je me donne pour atteindre mon but ?

Je balise ensuite le chemin en choisissant desmoyens concrets. Pour chacun, j'indique le temps ou une durée, ainsi que le budget dédié.
L'ensemble des éléments peut prendre plusieurs formes : un tableau, un dessin, un arbre heuristique…

LE SENS DE CETTE DÉMARCHE, C'EST :

Pour tous

Faire grandir sa vie intérieure, sa relation à ses aspirations profondes. Tel est **l'objectif.**

Choisir des moyens qui aideront notre désir à prendre chair, telle est **la méthode.**

Vivre en unité, tel est **le fruit essentiel.**

Pour les chrétiens

Se laisser transformer par le Seigneur.

L'attitude intérieure peut être d'accueillir les invitations de l'Esprit à mettre tous les secteurs de notre vie dans le dynamisme de l'Évangile.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Fondacio propose des ateliers collectifs pour lancer son année. Un accompagnement individuel peut également être proposé. Renseignez-vous auprès du responsable de votre région. Plus de détails sur :

www.fondacio.fr

QUEL SENS POUR FONDACIO ?

- Accompagner chaque personne, afin de l'aider à se mettre debout, à chercher les moyens d'être acteur de changement pour sa vie,
- Aider chacun à mettre sa vie en perspective et lui donner un sens,
- Accompagner chacun dans son étape de vie.