

## Atelier méditation jeudi en soirée à Saint-Chamond

### *Rappels sur l'organisation de l'atelier :*

18h30 – 19h25	Exercices corporels (porte ouverte - entrée possible à tout moment)
19h30 – 19h55	1 <sup>re</sup> méditation (entrée possible tant que la porte est ouverte)
19h55 – 20h	Sas entrée / sortie (porte ouverte)
20h – 20h25	2 <sup>e</sup> méditation (entrée possible tant que la porte est ouverte)
20h30 – 22h	Proposition en soirée : Partage autour de lectures soit des textes de la messe du jour, soit d'un ouvrage choisi en commun ou repas fraternel en alternance selon programme.

**Repas fraternel** : on met sur la table ce que les uns et les autres ont apporté (sucré ou salé), et on partage nourriture et discussions libres.

**Partage autour des textes de la messe du jour** : directement après la 2<sup>e</sup> méditation, fin vers 21h15.

**Partage autour de l'ouvrage choisi (voir ci-dessous)** : chacun amène son repas, que l'on mange avant la lecture. Les pages à lire pour chaque soirée sont indiquées dans le calendrier. Un partage oral peut ensuite se dérouler sur les ressentis de chacun (chaque personne s'exprime en « je »), sans qu'il n'y ait de jugements, simplement dans l'accueil et le respect de la parole d'autrui.

Rappel du **code** de la porte d'entrée de la Maison Ste Thérèse : **54919 A**

Proposition de Lecture : « Vivre avec son passé » de Charles Pépin ; Allary Editions ; 2023

*Jeudi 16 Janvier* : Lecture du chapitre 4 du livre de C. Pépin ; pages 83 à 96 fin du chapitre 4

*Jeudi 23 Janvier* : Partage autour des textes des lectures de la messe du jour disponibles sur le site :

<https://www.aelf.org/>

*Jeudi 30 Janvier* : Repas fraternel

### **Février**

Jeudi 6 février : Lecture du chapitre 4 du livre de C. Pépin ; pages 83 à 96 fin du chapitre. JL Souveton absent.

Jeudi 13 février : 4 Lecture du chapitre 5 « Tourner le dos à son passé » de la page 97 à 109; JL Souveton absent.

Jeudi 20 février : Partage autour des textes des lectures de la messe du jour disponibles sur le site :

<https://www.aelf.org/>

Jeudi 27 février : Congés scolaires ; pas de rencontre du groupe

### **Mars**

Jeudi 6 mars : Congés scolaires ; pas de rencontre du groupe

Jeudi 13 mars : Lecture pages 110 à 121 « le coût psychique de l'évitement » ; « l'effet ours blanc » ; « la mémoire traumatique » ; JL Souveton absent.

Jeudi 20 mars : Partage autour des textes des lectures de la messe du jour disponibles sur le site :

<https://www.aelf.org/>

Jeudi 27 mars : Repas fraternel ; JL Souveton absent.

### **Avril**

Jeudi 3 avril : Lecture pages 122 à 132 « Boire pour oublier » ; « Travailler pour oublier » ; « Les vertus de l'échec » ; « Une pilule pour oublier ? » ; JL Souveton absent.

Jeudi 10 avril : Lecture du chapitre 5 « Retour à Reims – Se libérer de son passé » et « History of violence – Quand le passé ressurgit » pages 133 à 144 ; JL Souveton absent.

Jeudi 17 avril : Jeudi Saint, pas de rencontre du groupe.

Jeudi 24 avril : Congés scolaires ; pas de rencontre du groupe.

## **Mai**

Jeudi 1<sup>er</sup> mai : Congés scolaires ; pas de rencontre du groupe

Jeudi 8 mai : Férié, pas de rencontre du groupe.

Jeudi 15 mai : Lecture du chapitre 6 : « Prendre appui sur son passé » pages 145 à 156 ; JL Souveton absent.

Jeudi 22 mai : : Partage autour des textes des lectures de la messe du jour disponibles sur le site :

<https://www.aelf.org/>

Jeudi 29 mai : Ascension ; pas de rencontre du groupe.

## **Juin**

Jeudi 5 juin : Lecture du chapitre 6 « Une nouvelle vision de la liberté » « L'art de bien hériter » « La mélodie intérieure de notre personnalité » pages 156 à 168 à 181

Jeudi 12 juin : Lecture du chapitre 6 « L'héritage douloureux des victimes » « L'élan vital » « La générosité » pages 169 ; JL Souveton absent.

Jeudi 19 juin : Lecture du chapitre 7 « Intervenir dans son passé » pages 182 à 195 ; JL Souveton absent.

Jeudi 26 juin : Repas fraternel ; bilan de l'année.