



Le Relais-Emmaüs

démarche complète

Villa des jeunes
2021-2022

Plan du Relais-Emmaüs

Objectifs généraux : Amener les élèves à approfondir la connaissance de soi et s'attarder à plusieurs aspects fondamentaux de leur vie (communication, relations avec ses proches, etc.).

16 h 45 : Premier pas : Introduction à la démarche.....page 4

Objectif : Créer au sein du groupe un climat d'ouverture et de fraternité puis présenter ce qu'est le Relais-Emmaüs.

17h 45; Souper

18 h 20 : Deuxième pas : Souvenirs heureux.....page 7

Objectif : Amener le jeune à se révéler davantage aux autres en partageant des souvenirs heureux. Permettre au jeune de pratiquer la technique de l'écoute active.

20 h 00 : Pause

20 h 10 : Troisième pas : Les sentiments.....page 9

Objectif : Amener le jeune à reconnaître les sentiments qu'il éprouve et à les distinguer de ses émotions. Lui donner une manière de communiquer adéquatement ses sentiments pour un mieux vivre.

21 h 30 : Pause

21 h 40 : Quatrième pas : Ténèbres et Lumière.....page 12

Objectif : Amener le jeune à prendre conscience de ce qui peut être « ténèbres » mais surtout « lumière » dans sa vie. Témoigner comment l'Évangile est lumière pour l'animateur en place. Remise des foulards.

23 h 00 : Repos pour la nuit.

7 h 30 : Lever

7 h 40 Prière libre.

8 h 00 : Déjeuner pour ceux qui sont prêts (note : Il sera possible pour les jeunes qui auront participé au temps de prière, de prendre la douche après leur déjeuner).

8 h 45 : Cinquième pas : Qui suis-je.....page 15

Objectif : Présentation des quatre dimensions de la personne et approfondissement de la dimension spirituelle.

10 h 00 : Pause

10 h 15 : Place au jeu.

11 h 15 : Sixième pas : Les masques.....page 17

Objectif : Amener le jeune à reconnaître son masque dominant.

11 h 45 : Diner.

12 h 45 : Prise de la photo de groupe

12 h 50 : Septième pas : Je suis, nous sommes.....page 19

Objectif : Permettre au jeune de développer une image positive de lui-même, et donner l'occasion au groupe de former un nous.

13 h 50 : Pause 1

14 h 05 : Reprise.

15 h 00 : Pause 2

15 h 20 : Huitième pas : Choisir la vérité.....page 21

Objectifs : Permettre au jeune de contempler les fruits de l'expérience actuelle. Amener le jeune à porter fruit dans un lien extérieur par l'écriture d'une lettre.

16 h 20 : Pause.

16 h 40 : Neuvième pas : Mort et résurrection.....page 23

Objectif : À la lumière du récit de la mort et de la résurrection du Christ, relire l'expérience du Relais-Emmaüs comme une expérience habitée par l'Esprit Saint.

17 h 30 : Souper.

18 h 30 : Dixième pas : Rituel d'envoi.....page 27

Objectif : Conclure la démarche à l'aide d'un rituel d'envoi et inviter le jeune à poursuivre leur marche.

19 h 00 : Fin de la démarche

RELAIS-EMMAÛS

16 h 45

Durée: 1 heure

Premier pas : Introduction de la démarche

Objectif : Créer au sein du groupe un climat d'ouverture et de fraternité puis présenter ce qu'est le Relais-Emmaüs.

Cheminement de l'étape

1- Accueil

Accueil progressif des jeunes en ouvrant la salle des loisirs pour une prise de contact informelle avec les premiers arrivants. Lorsque tous les jeunes sont arrivés, nous laissons le dernier s'amuser un peu aux loisirs (question qu'il s'approprie, lui aussi, l'environnement). Ensuite, nous traversons ensemble au Parterre.

2- Présentations

Mot de bienvenue de l'animateur qui présente succinctement l'équipe d'adultes en place. Ensuite, il invite chaque participant à se présenter à partir d'un objet précieux qu'il possède à la maison, prenant soin de garder l'animateur-jeune pour la fin des prises de parole, discourant un peu sur le rôle de ce dernier. Ensuite, les deux ou trois autres animateurs-adultes se présentent, tout comme les jeunes l'ont fait. Tous les animateurs seront, durant la démarche, à la fois guides et marcheurs puisque c'est ensemble que nous cheminerons.

3- Témoignage du premier pas :

L'animateur-jeune se présente comme personne, puis fait part de son rôle et ses attentes dans la démarche qui commence.

4- Jeu de cohésion de groupe (le choc électrique).

5- Dispositions à prendre pour bien vivre son Relais-Emmaüs

D'entrée de jeu, Jérémie prend la parole. Il présente un bâton de marche avec les foulards qui y sont attachés, puis il fait témoignage sur son expérience dans les camps de vacances. Si Jérémie est absent, l'animateur en poste s'inspire de son récit :

Mon objet précieux

Je vous présente mon bâton de marche, accompagné de ses 7 foulards de camp. Quand j'étais ado j'ai eu la chance de participer à un camp de vacances de randonnée en montagne. 12 gars pendant 2 semaines, dont 9 jours consécutifs en forêt, dans les Appalaches aux États-Unis, autonomie complète avec nos sacs à dos, tentes, nourriture déshydratée, filtres pour l'eau potable, 20 km de marche par jour et plusieurs sommets de plus de 4000 pieds. Et pourtant, quand on est arrivés, la première chose que les moniteurs nous ont dit c'est : « nous, les montagnes, ça ne nous intéresse pas. On est d'abord ici pour marcher sur nos sentiers intérieurs, et si on est chanceux on va peut-être trouver l'un de ces sentiers qui permet de descendre jusqu'en haut ».

Ça nous a un peu déconcertés, vous vous imaginez bien. Pour se lancer dans ce séjour, ils ont commencé par nous donner à chacun un foulard comme ceux-ci puis ont donné seulement 2 consignes:

1 - Dans les sentiers, on marche tous ensemble, et le premier de file doit toujours au moins apercevoir le dernier. Si tu marches plus vite, va derrière pour encourager. Si tu marches moins vite, fais l'effort de marcher devant.

2 - Sur un terrain de camping, il y a toujours du travail (Tentes, eau, bouffe, etc.). Personne ne va s'asseoir sur son derrière tant qu'un des gars est en train de travailler. Si tu as fini ta tâche, tu vas offrir on aide ou soutenir ceux qui n'ont pas fini.

Bref, les 2 règles voulaient dire: on ne laisse personne derrière.

Chacun de ces foulards représente un été avec une gang, et parfois plusieurs gangs car j'y suis devenu moniteur et ça a été mon premier emploi à 17 ans. Et je peux te dire aujourd'hui que j'ai vu mille merveilles le long des sentiers, mais aucune aussi grande que les personnes avec qui j'ai marché qui sont devenues mes frères au fil des kilomètres, des épreuves et des fous rires partagés. Ce sont ces foulards qui ont balisé le chemin qui m'a mené jusqu'ici, un lieu où aussi, ce qui nous intéresse d'abord c'est de marcher sur nos sentiers intérieurs, et de descendre jusqu'en haut.

6- Nous pouvons nous attendre à quoi en vivant le Relais-Emmaüs?

+ Une expérience de groupe.

+ Une formation personnelle.

+ Ouverture sur mon intériorité (le repère que nous choisissons d'aborder durant notre démarche est le repère des valeurs chrétiennes, bien parce qu'elles sont positives et donnent du sens à la vie. Nous verrons cela en cours de route).

7- Un premier temps d'écriture s'annonce...

Et parce que nous cheminerons avec les valeurs de Jésus-Christ durant la démarche, intéressons-nous un peu à ce « personnage » de l'histoire...

Dans un autre local, il y a de grands tableaux blancs. Dessus et avec des feutres-marqueurs, nous aurons à écrire ce que nous pouvons entendre comme réponses quand les gens se font poser la question : « **Qui est Jésus Christ?** » (Une pure invention selon certains, un sage qui a vécu il y a longtemps, un grand personnage qui a fait une différence dans l'Histoire, un prophète, etc.) (10 minutes d'écriture sur ces tableaux).

Retour au Parterre : Un jour, Jésus a posé cette question-là à ses apôtres : « Je suis qui pour vous? » La question est maintenant posée aux participants du Relais-Emmaüs; « **Le Jésus de l'Histoire est qui pour toi?** » Nous laissons 5 minutes d'écriture dans les locaux du Parterre, pour que les jeunes puissent répondre à cette question dans leur journal de bord. Par la suite, il y aura partage en grand groupe face à cette question qui mérite attention au début de notre démarche. Notons qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

8- Consignes techniques

Un deuxième animateur fait un commentaire sur les lieux dans lesquels se vivra la démarche et énumère les consignes techniques :

- ☞ Fermer les cellulaires
- ☞ Nourriture au P'tit Café
- ☞ Souliers, pantoufles... pour l'hygiène
- ☞ Toilettes en adultes (sauf à la 1^{re} et à la dernière étape)
- ☞ Sorties de secours à présenter
- ☞ Pauses (10 minutes)
- ☞ Ne pas se surprendre de voir un nouvel animateur d'étape en étape.
- ☞ Rideau de douche à l'intérieur de la base du plancher, question d'éviter que l'eau sorte de la douche.
- ☞ Changer de place
- ☞ Vous serez sollicités pour les tâches de l'expérience en cours : vaisselle...

9- Le journal de bord

L'animateur explique le rôle du « journal de bord » (un petit cahier ligné) : il fera office de souvenir qui te permettra de revenir sur l'expérience actuelle, lors de tes relectures futures. La prise de note dans le journal est libre à chacun. Distribution de ce journal de bord...

10- Contrat

Les jeunes notent sur le haut de leur première page : « **Mon premier pas** ». Rédaction du contrat.

Souper : 17 h 45

18 h 20

Durée: 1 heure 40

Deuxième pas : Souvenirs heureux

Objectif : Amener le jeune à se révéler davantage aux autres en partageant des souvenirs heureux. Permettre au jeune de pratiquer la technique de l'écoute active.

Cheminement de l'étape

1. L'animateur dit le titre de l'étape. L'écrit dans son journal de bord qui veut.

2-Un souvenir, qu'est-ce que c'est?

Quand nous pensons à un souvenir, nous imaginons un moment précis dans un lieu précis avec des personnes précises.

3- Un deuxième temps d'écriture s'annonce...

Le jeune est invité à identifier deux souvenirs d'événements qui sont très importants pour lui. Les souvenirs doivent refléter des événements positifs et heureux. Ils seront présentés un peu plus tard dans l'étape, au grand groupe (10 minutes d'écriture).

(Projection de la page ppt) Le jeune note le nom des deux catégories, il décrira chaque souvenir en une dizaine de lignes... en utilisant le pronom JE... et en identifiant le sentiment qui l'habitait, à ce moment.

Témoignage du deuxième pas :

À titre d'exemple du travail personnel qui s'annonce, l'animateur-jeune présente deux souvenirs heureux. Par la suite, tous les participants vont dans les locaux du Parterre pour rédiger les leurs.

4- Écouter pour mieux aimer

Pour être un bon écoutant, il faut mettre en pratique les 5 qualités de la bonne écoute... Le jeune prend en note ces qualités, s'il le désire.

5- Explication de l'écoute active (sur ppt)

6- Partage des souvenirs

On identifie un jeune qui s'est porté volontaire. L'animateur se lève et va lui remettre trois demi-feuilles plastifiées : sur la 1^{ère} il y a le pictogramme d'un soleil, sur la 2^{ème} il y a un paysage de brume, sur la 3^{ème} il y a un ciel d'orage. Le premier jeune commence par donner **son topo famille et le flash météo** en présentant l'image qui s'y rapporte,

voire deux images qui font sens pour lui. Ensuite, il présente ses deux souvenirs évoquant des moments heureux vécus (il est invité à parler en «je»).

Par la suite, l'animateur-jeune fait un reflet sur un seul des deux souvenirs partagés par le jeune 1. Après la remise des trois pictogrammes du jeune 1 au jeune 2 à ses côtés, il y a prise de parole de ce deuxième autour de son topo famille, de son flash météo et de ses deux souvenirs heureux. Le reflet reviendra ensuite au jeune 1 qui s'est précédemment exprimé... et ainsi de suite jusqu'au dernier participant.

Pause : 20 h 00 (10 minutes)

Troisième pas : Les sentiments

Objectif : Amener le jeune à reconnaître les sentiments qu'il éprouve et à les distinguer de ses émotions. Lui donner une manière de communiquer adéquatement ses sentiments pour un mieux vivre.

Cheminement de l'étape

1- Introduction

À base volontaire, demander aux jeunes de nommer des sentiments vus perçus ou vécus durant l'étape précédente.

2- Présentation du titre de l'étape et de la définition du sentiment

Les jeunes prennent en note la définition, s'ils le désirent. À partir d'ici, les animateurs n'auront plus à revenir sur cette invitation à écrire ou non dans leur journal de bord, sauf au début du Cinquième pas lors de la préparation de l'activité dans les locaux où cet effort d'écriture sera exigé pour tous.

3- Présentation des trois repères sur PPT:

Les sentiments m'appartiennent, je suis responsable et les sentiments ne sont ni bons ni mauvais...

4- Distinction entre sentiments et émotions

Commentaires : Mes émotions sont passagères tandis que mes sentiments sont durables. La racine latine du mot émotion est *motere*. Cela signifie un mouvement vers l'extérieur. L'émotion exprime un besoin d'agir suite à une réaction psychologique ou physiologique.

Le sentiment s'exprime par le verbe être (je suis en colère, je suis triste, je suis joyeux), les émotions par le verbe avoir (j'ai un bégaïement, j'ai des sueurs, j'ai des rougeurs).

Commentaires : L'émotion, c'est une façon visible d'exprimer un état d'âme. C'est une sensation de plaisir ou de déplaisir qui s'accompagne de changements physiologiques. Ça peut sortir de toutes sortes de façons (rires, larmes, cris, vomissements, frissons, etc.) Malheureusement, on exprime bien nos émotions mais on cache nos sentiments. Mais il faut communiquer nos sentiments, ils font partie de nous. Si on ne les communique pas, on ne sera pas bien.

On peut difficilement cacher nos émotions : ça paraît dans notre comportement. Attention : on peut confondre sentiment et émotion. C'est plus facile de nommer et de parler de nos émotions que de nos sentiments. On n'a pas toujours les mots pour nommer nos sentiments.

Les émotions sont d'ordre physiologique : je pleure, je crie. L'émotion ne peut être caché, le sentiment oui! Je peux jouer au brave sans l'être. On peut cacher à nos parents notre inquiétude face à notre avenir...

5- Communiquer ses sentiments, c'est nécessaire

Si je désire que mes proches me connaissent ou me saisissent, il importe que je puisse nommer les sentiments qui surgissent de mon intérieur, justement parce qu'ils se présentent dans une zone grise de ma personne qui n'est pas visible aux autres (exemple : je t'apprécie, je m'ennuie). Il ne faut pas oublier que personne d'autre que nous-mêmes n'est dans notre tête ou notre cœur. Il faut éviter de demeurer dans le NON-DIT.

6- Partage de nos sentiments

Un jeune est invité à se porter volontaire afin de nommer son sentiment actuel. Tout le monde passe.

Courte pause : 8 h 30 (5 minutes)

7- Les sentiments agréables

Mes sentiments sont agréables lorsque je perçois que mes besoins affectifs sont comblés.

8- Les 4 besoins affectifs

Présentation des 4 besoins affectifs sur le PPT.

9- Les sentiments désagréables

Le sentiment peut être agréable, mais aussi désagréable. Lorsqu'il est désagréable, nous cherchons spontanément à le refouler. Nous ne cherchons pas à nous demander : « mais qu'est-ce que je peux faire pour ne plus avoir à vivre ce sentiment désagréable? » La Raison cherche à fuir cela, tout simplement, et la bascule dans une espèce d'inconscient est le premier réflexe. Si cette manière de faire perdure, il y a un déséquilibre qui se crée quelque part dans le for intérieur.

Pourtant, il est important et nécessaire de s'attarder à nos sentiments désagréables. L'animateur y va de ses exemples de son expérience avec ses sentiments désagréables vécus... (gêne, colère, frustration ...).

10- Partage en duo ou trio sur la patte de chaise la plus fragile et la plus solide. Pourquoi? (10 minutes).

Pause : 21 h 30 (10 minutes)

Pendant cette pause, l'animateur commence à mettre en place le matériel nécessaire pour l'animation de la dernière étape et dont une partie se trouve remise à l'atelier des animateurs. La balance de l'installation pourra être complétée lors du travail personnel des jeunes à l'étape suivante.

Matériel de l'étape :

- +Cierge et petites chandelles
- + Allumettes
- +Questionnaire de l'étape
- +Foulards

Préparation pour le coucher :

- + Fermer les puits de lumière
- + Installer les panneaux sur les portes
- + Installer les toiles sur les portes des toilettes
- + Fermer la ventilation au gymnase
- +Mettre une lampe de poche au local de rangement pour l'animateur présent pour la nuit.
- + Fermer les lumières du Parterre et les appareils électroniques.
- + Mise en place des matelas le long des murs.

Quatrième pas : Ténèbres et Lumière

Objectif : Amener le jeune à prendre conscience de ce qui peut être « ténèbres » mais surtout « lumière » dans sa vie. Témoigner comment l'Évangile est lumière pour l'animateur en place. Remise des foulards.

Cheminement de l'étape

Note 1 : C'est un des animateurs de la VDJ qui anime cette étape.

Note 2 : Les lumières doivent être fermées en quittant le Parterre, à la fin de la soirée ainsi que les appareils électroniques.

1- Introduction

Présentation de la problématique des «ténèbres»; la vie est belle, mais...

2- Témoignage de l'animateur-adulte

Témoignage de l'animateur-adulte en lien avec une lourdeur (ténèbres) personnelle en prenant soin de nommer, à la toute fin seulement, la où les personnes qui ont su l'accompagner et le soutenir (nous voyons se préfigurer une allusion au kérygme qui sera dissertée au Neuvième pas).

3- Témoignage A du quatrième pas :

L'animateur-jeune lit son témoignage qui va dans le même sens.

4- Un troisième temps d'écriture s'annonce...

Dans son journal de bord, le jeune va répondre à la troisième série de questions (20 minutes).

- 1- Je raconte brièvement quelques épreuves ou difficultés plus importantes que j'ai vécues jusqu'à présent.
- 2- Je mets des mots sur ce que ces difficultés m'ont fait vivre et sur ce qu'elles me font encore vivre aujourd'hui.
- 3- Je nomme la ou les personnes qui ont su m'accompagner et me soutenir. De quelles manières? Si personne ne m'a accompagné durant ces moments, qui est-ce que j'ai refusé comme aidant (s) potentiel (s)?

À ce moment, l'animateur va installer les coussins et le cierge pascal pour la liturgie de la lumière. Si ce n'est pas encore fait, les matelas

sont disposés le long des murs dans le gymnase, en attente de la nuit de repos. Le centre est gardé libre pour la liturgie de la lumière qui s'annonce.

5- Partage en sous-groupes de trois

À tour de rôle, il y a partage d'un événement désagréable vécu.

Les écoutants des sous-groupes respectent les 5 qualités de la bonne écoute décrites précédemment au moment des Souvenirs heureux. Un des participants peut faire un reflet en identifiant les sentiments exprimés, en résumant l'essentiel et en questionnant l'autre pour vérifier s'il a bien compris.

Les jeunes sont invités à se préparer pour la nuit (brossage de dents, etc.), ils vont mettre leur pyjama et préparent leur sac de couchage dessus, prêt pour le dodo.

6-Liturgie de la lumière

Nous nous retrouvons autour du cierge éteint. Si la température le permet, cette liturgie se vivra à l'extérieur.

7- Bible en main, l'animateur raconte dans ses mots le récit de l'aveugle de naissance en Jean 9,41.

8- Témoignage B du quatrième pas :

Quelle est sa lumière pour lui ou elle? (une personne qui l'a soutenu, ou une situation de vie qui est source d'espérance).

L'animateur allume la chandelle et présente une réflexion sur les bienfaits de la lumière dans nos vies. Il peut aussi montrer comment cette lumière est fragile, facile à éteindre (la mienne et celle des autres).

Chaque jeune est invité à prendre un cierge et à l'allumer au centre (**attention aux cheveux longs!!!**) puis à exprimer ce qui est pour lui lumière dans sa vie (une personne ou une situation). Après chaque prise de parole, l'animateur va porter un foulard-souvenir à celui ou celle qui vient de s'exprimer. Sur ce foulard, le logo de la VDJ est imprimé.

9- témoignage de foi de l'animateur-adulte, au final

En faisant lien avec son témoignage partagé à l'étape Ténèbres, l'animateur témoigne en toute authenticité que Jésus-Christ est Lumière pour lui... l'ayant reconnu à travers les personnes qui l'ont soutenu dans l'épreuve.

Réflexion sur le foulard : À partir de maintenant, il est précieux et demeure le symbole de notre unité.

Après, les jeunes sont invités à se déplacer en gardant le silence et à aller se coucher.

23 h 00 Repos pour la nuit.

7 h 30 : Lever des jeunes.

7 h 40 : Prière libre.

7 h 55 : Ouverture du P'tit Café pour le déjeuner.

8 h 45 : Accueil au Parterre

Durée: 1 heure 15

Cinquième pas : Qui suis-je

Objectifs : Présentation des quatre dimensions de la personne et approfondissement de la dimension spirituelle.

Cheminement de l'étape

1- Accueil au Parterre

Nous demandons à chaque jeune ce qu'il a appris sur lui ou ce qu'il a compris durant la soirée, dans son ensemble. Par la suite, chacun nomme le sentiment qui l'habite ce matin en s'aidant de l'illustration des « personnages dans un arbre » (dans blob tree) qui sont projetés à l'écran.

2- Titre de l'étape

Définition de « Qui suis-je » : Un être vivant, en croissance, créé pour aimer et être aimé, donc créé pour être heureux. Rappelons-nous les besoins affectifs d'hier soir.

3- Les quatre dimensions de la personne

Triangle (corps, cœur, esprit, spiritualité).

4- Un quatrième temps d'écriture s'annonce...

Attardons-nous à ce quatrième volet de la personne : la spiritualité.

Les jeunes écrivent dans leur journal de bord (présenté sur ppt) : « Qu'est-ce que la spiritualité ? ». Partage des réponses en grand groupe.

C'est tout ce qui a rapport à ma quête de sens à la vie :

1. le lien que je tisse avec moi
2. avec les autres
3. avec le monde qui m'entoure
4. avec Dieu tel que je le conçois.

Dans quatre locaux, nous retrouvons les questions suivantes :

- a. Je nomme un moment où je me suis véritablement senti vivant...
- b. Je nomme une personne qui m'inspire par sa sagesse et sa manière de vivre...
- c. Je nomme un lieu où j'arrive à me ressourcer...
- d. Dans quelle circonstance m'arrive-t-il de méditer ou de prier...

Les jeunes circulent dans le Parterre et doivent répondre à chacune des questions dans leur journal de bord.

Partage autour de chacune des questions, en grand groupe.

9- Prière de saint François d'Assise

« *Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix* » : L'animateur lit la prière (en annexe) et invite les jeunes à s'approprier un énoncé de celle-ci en écrivant sur leur foulard et en complétant : « Là où est... que je mette... » ou de composer son énoncé personnel. Partage de ces énoncés en grand groupe.

Pause : 10 h 00 (15 minutes)

10 h 15

Durée: 1 heure

Place au jeu

Billard-quille, fronde, le styx, le chevreuil, jeu de ballon, etc.

Sixième pas : Les masques

Objectif : Amener le jeune à reconnaître son masque dominant.

Cheminement de l'étape

1. Lecture de l'allégorie : « Les sept masques » :

L'homme aux 7 masques (Par Véronique Tadjou)

Il était une fois un homme qui avait sept masques, un pour chaque jour de la semaine. Quand il se levait le matin, il se couvrait immédiatement le visage du masque du jour. Ensuite, il s'habillait et sortait pour aller travailler. Il vivait ainsi sa vie sans jamais montrer son vrai visage.

Or, un soir, pendant qu'il dormait à poings fermés, un voleur entra chez lui et déroba ses sept masques. À son réveil, l'homme se mit à pousser des hurlements. Il cria : « Au voleur ! Au voleur ! » et courut dans les rues de la ville à la recherche de ses masques. Les gens le voyaient gesticuler, jurer et menacer la terre entière des plus grandes catastrophes s'il ne retrouvait pas ses masques. Il passa la journée entière à essayer de découvrir le voleur, mais en vain. Alors, découragé, il s'effondra et pleura à chaudes larmes. Il pleura comme un enfant, car sa peine semblait inconsolable. Les gens tentaient de le reconforter, mais ils n'arrivaient pas à trouver les mots qui auraient pu l'apaiser.

Une femme s'arrêta près de lui et lui demanda: « Qu'avez-vous, mon ami ? Pourquoi pleurez-vous ainsi ? »

Il releva la tête et répondit, à travers ses larmes: « On m'a volé tous mes masques et je deviens trop vulnérable pour me promener à visage découvert. »

« Consolez-vous, lui dit-elle, regardez-moi : je garde mon visage nu depuis que je suis né. »

L'homme releva la tête et la regarda longuement. Il vit qu'elle était très belle. La femme se pencha, lui sourit et essuya ses larmes. Et, pour la première fois de sa vie, l'homme sentit la douceur d'une caresse sur son visage.

2. Brève relecture de l'allégorie sur l'image ppt de la dizaine de masques : Adopter dans notre personnalité un masque (un je-ne-te-révèle-pas-ce-que-je-suis) est un réflexe de survie normal, car nous ne pouvons pas faire confiance à tout le monde : il est sain de savoir protéger notre intégrité. Par contre, le masque devient

malsain quand il prend possession de ce que nous sommes sans que nous nous en rendions vraiment compte. Lorsque cela arrive (et cela arrive à tout le monde, quelquefois ou souvent), nous nous surprenons à adopter « ce » comportement défensif même en présence des personnes qui méritent notre confiance. Voilà pourquoi il est si important de s'y attarder pour apprendre à le gérer adéquatement et aux bons moments.

3. Témoignage du sixième pas :

A-J présente son témoignage

- 4. Moment de réflexion personnel sur le chant « Les hirondelles »**
des Cowboys fringants.
- 5. Partage trois à trois** où les jeunes auront à parler spontanément de ce qu'ils croient être leur masque dominant.

Dîner : 11 h 50

Septième pas : Je suis, nous sommes

Objectifs : Permettre au jeune de développer une image positive de lui-même, et donner l'occasion au groupe de former un nous.

Cheminement de l'étape

1- Photo de groupe

En commençant l'après-midi, les jeunes sont invités à prendre place pour la **photo-souvenir**. Cette photo sera imprimée couleur en PM pour que chaque participant puisse repartir avec, avant de quitter la VDJ.

2- Introduction : allégorie de la poignée de blé

Il y avait dans un village, une très ancienne tradition qui faisait que chaque automne on faisait une grande fête agricole célébrant la générosité des moissons. Lors de cette foire agricole, tous les fermiers apportaient leur meilleure récolte et un concours prestigieux déterminait lequel d'entre eux avait su le mieux faire produire sa terre.

Or, depuis plusieurs années, chose curieuse, c'est toujours le même cultivateur qui remportait le premier prix. Lorsque l'on comparait la qualité de ses grains de blé avec celui de ses voisins, les siens étaient toujours plus gros, plus dorés, meilleurs à tous les points de vue. Depuis plus de dix ans, ce fermier remportait la palme d'or sans que personne ne puisse imaginer la raison d'un tel succès. En effet, ne cultivait-il pas la même terre que tous ses voisins ? La raison de son succès demeurait un grand mystère.

Or, une certaine année, un visiteur étranger qui avait entendu parler de la notoriété de ce cultivateur exceptionnel alla à sa rencontre pour lui demander : « comment se fait-il que vous remportiez tous les ans la palme d'or pour la qualité de votre blé ? » Le cultivateur lui fit cette réponse : « Écoutez, c'est un secret bien gardé que je n'ai encore jamais révélé à personne. Mais je choisis de vous le révéler aujourd'hui : lorsque la kermesse se termine, sans que personne ne s'en aperçoive, je prends de mon meilleur blé et j'en remplis les sacs de mes voisins. Ainsi, ils partent tous avec mes grains de blé. C'est donc ce blé qu'ils sèment aussi dans leurs champs au printemps suivant et ainsi, lors de la pollinisation, le vent ensemence le mien avec leur blé et le rend encore meilleur. J'ai donc tout intérêt à ce que mes voisins fassent pousser le meilleur blé, car cela me profite bien plus qu'ils ne peuvent l'imaginer ! Ainsi, mes champs s'enrichissent lorsque mes voisins font pousser le meilleur blé !

Question posée aux jeunes : Qu'est-ce que cette histoire peut bien vouloir nous dire? Accueil des réponses des jeunes et conclusion de l'animateur :

Depuis hier, nous avons semé à tous les vents en étant authentiques et transparents. Maintenant, le vent ira en direction de chacun et chacune de nous.

3- Projection d'une pensée sur ppt

« Sème le bonheur dans le champ de tes voisins, tu seras surpris de voir ce que le vent fera produire au tien. (Juliette St-Gelais).

4- Un cinquième temps d'écriture s'annonce...

Le jeune écrit dans son cahier : «Voici moi, PRÉNOM, ce que je suis ». Il ajoute ses qualités, ses talents, ses ressources, ce qu'il aime en lui.

Pendant la réflexion personnelle, l'animateur projette un diaporama qui présente des exemples de qualités.

5- Présentation des consignes pour le partage

Chaque jeune est invité à lire la phrase : «Voici moi, PRÉNOM, ce que je suis » et les qualités qu'il a identifiées. Puis tous les autres jeunes, à tour de rôle, partagent ce qu'ils apprécient, aiment, reconnaissent ou découvrent en lui. Le jeune concerné aura en main un pot « mason » contenant des grains de blé, et ce, tout au long de sa prise de parole.

À la fin de chaque tour, le jeune concerné peut nommer son sentiment et émettre un commentaire sur l'expérience qu'il vient de vivre. Nous reprenons cette démarche ci-haut présentée, pour chacun des jeunes.

ATTENTION : Ici, il faut gérer le temps et entendre au moins la moitié du groupe avant la pause.

Pause 1 : 13 h 50

6- Le partage se poursuit

L'activité sur les qualités se continue jusqu'à la prochaine pause.

Pause 2 : 15 h 00 (20 minutes)

Huitième pas : Choisir la vérité

Objectifs : Permettre au jeune de contempler les fruits de l'expérience actuelle. Amener le jeune à porter fruit dans un lien extérieur par l'écriture d'une lettre.

Cheminement de l'étape

1-Introduction

L'ensemble de notre démarche est l'occasion de voir grandir nos liens, de développer un meilleur esprit de groupe. L'animateur propose par la suite la question suivante : Qu'est-ce qui fait que cela goûte si bon notre rencontre?

L'animateur accueille les réponses des jeunes; réponses qui devraient s'apparenter à cela, à peu de chose près : *« Nous nous sommes reconnus dans nos forces respectives; y'a eu de l'accueil et de l'écoute; nous n'avons pas regardé nos différences comme des obstacles à la communication; nous avons mis nos désaccords de côté, s'il y en avait; nous avons été vrais; etc. »*. Suite à ce partage, les jeunes sont invités à apprécier, le temps d'une musique douce sur lumière tamisée, le moment présent... cet esprit de communion que nous vivons ensemble... Ayant précédemment écrit sur une petite feuille les réponses que les jeunes viennent d'émettre, un autre animateur ne manquera pas de répéter chaque citation que les jeunes ont formulée, et ce, de manière espacée tout au cours de la musique douce : esprit d'accueil, par exemple, esprit d'écoute, esprit de confiance, etc. La lumière du Parterre revient, au bout du compte.

2-Réflexion et questionnement

Réflexion : Depuis hier, nous avons pris plein de chemins pour bonifier nos liens et pour construire des moments qui « goûtent le ciel ».

Question posée à tous : Maintenant et en dehors des personnes ici présentes, quel autre lien mériterait d'être approfondi de la sorte dans ta vie? (Petit temps de silence). Avec qui aurais-tu avantage à créer plus de proximité, plus de reconnaissance, plus d'accueil, plus d'écoute. Être transparent et vulnérable envers qui? (Petit temps de silence). Qui, dans ton réseau proche, gagnerait de te savoir plus ouvert à son endroit? (Petit temps de silence).

Nous avons utilisé le chemin de la loyauté (à travers l'écriture d'un contrat), le chemin du rappel d'un moment-souvenir agréable vécu, le

chemin d'une fragilité intérieure exprimée en toute confiance, le chemin de qualités reconnues chez l'autre et confiées avec douceur.

L'animateur émet quelques exemples inspirants et lance la période d'écriture qui suivra. Avant de lancer les jeunes dans leur coin et après explication, l'animateur permet au groupe de poser des questions d'éclaircissement.

3- Témoignage du huitième pas :

Le témoin mettra davantage l'accent sur les effets positifs de la lettre plutôt que sur les détails de la situation.

4-Période d'écriture

Disposé à l'écart les uns des autres, chaque jeune va écrire une lettre à la personne choisie (30 minutes).

5- Retour en grand groupe

Parce que cela est libérateur de se livrer, prenons un temps de partage en grand groupe autour de deux questions : 1- À qui as-tu écrit et explique pourquoi? 2- Quel sentiment t'habite maintenant?

Note : Si le groupe dépasse plus ou moins douze participants, le partage se fera trois à trois.

Au final, l'animateur donne les consignes au sujet de cette lettre : tu la remettras à qui de droit et en temps et lieu, etc.

Pause : 16 h 20

16 h 40 :

Durée : 50 minutes

Neuvième pas : Mort et Résurrection

Objectif : À la lumière du récit de la mort et de la résurrection du Christ, relire l'expérience du Relais-Emmaüs comme une expérience habitée par l'Esprit Saint.

Cheminement de l'étape

Reprendre en introduction les mots ou les expressions-clés entendus et qui résument l'expérience vécue jusqu'à présent : « Vulnérabilité, service, humilité, vérité, liberté, nous nous sommes livrés / nous nous sommes délivrés, etc. ». Mettons cela en veille « sur le réchaud », nous y reviendrons tout à l'heure. Lecture d'un texte de l'évangile : la mort et la résurrection de Jésus-Christ.

Passion du Christ (récit entrecroisé de Mt 26, Mc 14, Lc 22 et Jn 18)

Mise en contexte : 3 ans à Enseigner sur le Royaume de Dieu, Guérir, Questionner

Qui dites-vous que je suis? : Prophète? Imposteur? Fils de Dieu?

Veille de la pâque juive

Grands prêtres cherchaient à supprimer Jésus (peur du peuple : Imposteur? Révolte Militaire?)

Judas chez les grands prêtres

30 pièces d'argent

Cherchait une occasion favorable

Gethsémani (jeudi soir) Pierre, Jacques, Jean

Mon âme est triste à en mourir, veillez avec moi pour prier.

Prière - Non pas ma volonté mais ta volonté.

Disciples endormis

Judas, foule, bâtons / épées

Suis-je donc un bandit? J'ai parlé tous les jours dans le temple.

Épée - Oreille - Guérison

Grand prêtre (nuit)

Pourquoi m'interroges-tu? J'ai parlé publiquement.

Gifle

Si j'ai mal parlé [...] / si j'ai bien parlé, Pourquoi me frappes tu?

Pilate

Quelle accusation? « Si ce n'était un malfaiteur »

Es-tu le Roi des juifs ?

Est-ce toi-même qui dit cela ou d'autres?

Suis-je Juif moi?

Ma Royauté n'est pas de ce monde

Ainsi donc tu es roi?

*C'est toi qui le dis, moi je suis né, venu dans le monde, rendre
témoignage à la Vérité*

Qu'est-ce que la vérité?

Aucun motif de condamnation

CRUCIFIE-LE !

Barrabas

Flagellation

*CRUCIFIE-LE ! Nous n'avons d'autre roi que l'empereur, ennemi de
l'empereur.*

Manteau rouge, couronne d'épines, ridiculisation (Roi des juifs)

Lavage des mains...

Chemin de croix

Golgotha (mont du crâne) Calvaire

Crucifixion (Pardonne leur, ils ne savent pas ce qu'ils font)

Écriteau INRI (Pilate : Ce que j'ai écrit, je l'ai écrit)

Bon Larron

Mort de Jésus (Tout est accompli, remet l'esprit)

Centurion (Celui-là était vraiment le fils de Dieu)

Descente de la croix

Embaumement, Tombeau neuf dans un jardin tout près

Cet imposteur a dit « le 3e jour je ressusciterai »

Surveillance, pierre scellée, Gardes

Résurrection : Jean 20, 1-18

*Le premier jour de la semaine, Marie Madeleine se rend au tombeau de
grand matin ; c'était encore les ténèbres. Elle s'aperçoit que la pierre a
été enlevée du tombeau.*

*Elle court donc trouver Simon-Pierre et l'autre disciple, celui que Jésus
aimait, et elle leur dit : « On a enlevé le Seigneur de son tombeau, et nous
ne savons pas où on l'a déposé. »*

Pierre partit donc avec l'autre disciple pour se rendre au tombeau.

Ils couraient tous les deux ensemble, mais l'autre disciple courut plus vite que Pierre et arriva le premier au tombeau.

En se penchant, il s'aperçoit que les linges sont posés à plat ; cependant il n'entre pas.

Simon-Pierre, qui le suivait, arrive à son tour. Il entre dans le tombeau ; il aperçoit les linges, posés à plat,

ainsi que le suaire qui avait entouré la tête de Jésus, non pas posé avec les linges, mais roulé à part à sa place.

C'est alors qu'entra l'autre disciple, lui qui était arrivé le premier au tombeau. Il vit, et il crut.

Jusque-là, en effet, les disciples n'avaient pas compris que, selon l'Écriture, il fallait que Jésus ressuscite d'entre les morts.

Ensuite, les disciples retournèrent chez eux.

Marie Madeleine se tenait près du tombeau, au-dehors, tout en pleurs. Et en pleurant, elle se pencha vers le tombeau.

[...]

[puis] elle se retourna ; elle aperçoit Jésus qui se tenait là, mais elle ne savait pas que c'était Jésus.

Jésus lui dit : « Femme, pourquoi pleures-tu ? Qui cherches-tu ? » Le prenant pour le jardinier, elle lui répond : « Si c'est toi qui as emporté [le corps de mon seigneur] , dis-moi où tu l'as déposé, et moi, j'irai le prendre. »

Jésus lui dit alors : « Marie ! » S'étant retournée, elle lui dit en hébreu : « Rabbouni ! », c'est-à-dire : Maître.

Jésus reprend : « Ne me retiens pas, car je ne suis pas encore monté vers le Père. Va trouver mes frères pour leur dire que je monte vers mon Père et votre Père, vers mon Dieu et votre Dieu. »

Marie Madeleine s'en va donc annoncer aux disciples : « J'ai vu le Seigneur ! », et elle raconta ce qu'il lui avait dit.

Ensuite, l'animateur reprend dans ses mots le texte entendu en mettant les accents qui actualiseront le récit.

Catéchèse sur l'histoire biblique : Qu'est-ce qui vous surprend ou vous saisit dans le texte?

Ensuite, nous ramenons en surface ce que nous avons mis en veille « sur le réchaud », question de faire des liens entre certains passages du texte et ce que nous vivons ensemble depuis hier. L'animateur questionne les jeunes et leur donne la parole autant que possible.

Un questionnement de l'animateur : Et si l'esprit qui nous habite, depuis hier, était l'Esprit de Jésus-Christ?

L'animateur revient avec la prière de François d'Assise et met l'accent sur la finale pour en donner du relief.

Réactions spontanées et présentation du souper.

Souper : 17 h 30 (45 minutes)

Dixième pas : Rituel d'envoi

Objectifs : Conclure la démarche à l'aide d'un rituel d'envoi et inviter le jeune à poursuivre sa marche.

Cheminement de l'étape

1- Des lumières sur ma route

Une fois tout le monde rassemblé au Parterre, l'animateur rapporte le bâton de marche devant le groupe sans dissenter autour de celui-ci, mais seulement à titre de technique d'impact.

Ensuite, il revient sur l'épisode de l'Aveugle de naissance qui est passé de l'obscurité à la lumière. Réflexion : Sur ton foulard, il y a une flamme, une lumière qui brille. Elle deviendra le symbole de ce qui a été source de lumière durant ton Relais-Emmaüs : des moments forts, certaines personnes qui ont habité ton esprit ces dernières heures, des mots-clés ou des expressions, des prises de conscience.

Le temps d'une musique douce, chaque jeune prendra ses aises à l'écart avec son foulard et un crayon charpie 1- pour y écrire ce qui a été des « touches de lumière » durant l'expérience de 28 heures 2- écrire un engagement ou une « touche de lumière » qu'il s'engage à faire rayonner. Note : Les inviter à se référer à leur journal de bord. (10 minutes).

2- Retour en grand groupe

Chaque jeune présente son foulard à tous, ainsi que la réflexion qu'il a gravée dessus.

L'animateur rappelle que ce n'est pas la fin d'une expérience mais le début de la suite. Vous serez toujours bienvenu à la VDJ, entre autres choses.

FIN DU RELAIS-EMMAÛS : 19h00

La prière tellement humaine de saint François d'Assise

Seigneur,

fais de moi un instrument de ta paix.

Là où est la haine, que je mette l'amour.

Là où est l'offense, que je mette le pardon.

Là où est la discorde, que je mette l'union.

Là où est l'erreur, que je mette la vérité.

Là où est le doute, que je mette la foi.

Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.

Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.

Là où est la tristesse, que je mette la joie.

O Seigneur, que je ne cherche pas tant

à être consolé qu'à consoler,

à être compris qu'à comprendre,

à être aimé qu'à aimer.

Car

C'est en se donnant qu'on reçoit,

C'est en s'oubliant qu'on se retrouve,

C'est en pardonnant qu'on est pardonné,

C'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie.



RELAIS-EMMAÛS

Écritures de l'animateur-jeune

PREMIER PAS : « Introduction à la démarche »

Une page maximum

Présentation de l'animateur-jeune. Partage de son rôle au sein du groupe. Partage de ses attentes envers les participants :

A) Tu te présentes brièvement

- Raconte brièvement tes origines : tu décris la famille dans laquelle tu as grandi (enfant unique sinon frères et sœurs et ta place à travers ceux-ci). Tu dis un mot de ta petite enfance à la maison, de tes rapports avec tes parents, du souvenir dominant que tu gardes de cette époque (1 petit paragraphe).
- Nommes les événements marquants des différentes époques de ta vie (le ou les moments les plus difficiles... et le ou les moments les plus heureux) et dit, en gros, ce que tu retiens de cette époque de ta vie... les leçons que tu en as tirées. (1 paragraphe).
- En quelques phrases, partage ta situation actuelle.
- Expliquer les raisons qui t'ont amené à accepter de devenir animateur du Relais-Emmaüs. Le rôle que tu entends occuper durant les 28 prochaines heures : être présent pour faire témoignage tout au cours de la démarche, être une présence écoutante, être là comme soutien des animateurs-adultes mais surtout pour vous tous, etc. (1 paragraphe).
- Nomme enfin ce que tu attends du groupe en retour : accueil, discrétion, amitié, compréhension, non-jugement, etc.

B) Note : Dix minutes après ton premier témoignage ci-haut et durant ce Premier pas, l'animateur-adulte abordera la réflexion suivante avec le groupe : Jésus-Christ a posé une question à ses apôtres que nous osons nous poser à l'heure actuelle : « Et vous, qui dites-vous que je suis? ». Chacun sera invité à répondre à cela.

Sans t'obliger à mettre ta prise de parole par écrit, nous t'invitons tout de même à répondre intérieurement à cette question car tu auras à y répondre.

DEUXIÈME PAS : «Souvenir heureux»

Une demi-page environ (X2)

Présente deux souvenirs heureux

Chaque souvenir devrait être décrit en trois parties, à l'intérieur d'une demi-page chaque fois.

- moi dans mes **loisirs et/ou avec mes amis-es**

- moi avec ma **famille**

Chaque souvenir heureux se divise en trois parties :

- Décris brièvement l'événement vécu.
- Partage surtout ce que tu as **ressenti** pendant cet événement, comment tu te **sentais** dans cette situation. Essaie de bien identifier et de bien nommer les sentiments vécus. Il y a plusieurs sentiments et il y a plusieurs mots pour les exprimer.
- Explique l'importance ou le sens de cet événement dans ton vécu, en quoi il se révèle marquant pour toi.

Rappelle-toi que ta façon de raconter tes souvenirs heureux influencera beaucoup les participants dans leur façon de raconter leurs propres souvenirs.

QUATRIÈME PAS, témoignage A : «Ténèbres»

Deux pages maximum

■ Prends le temps de raconter les épisodes plus difficiles que tu as traversés jusqu'à présent : ruptures d'un lien, intimidation, déménagement, séparation, échec, maladies, deuils, différences difficiles à porter, etc. Décris les répercussions que ces événements ont eues sur toi : dépendances, tristesse, colère, fermeture aux autres, etc.

■ Où en es-tu rendu avec cette situation, aujourd'hui? Est-ce derrière toi? En reste-t-il des traces et/ou des leçons de vie?

■ Nomme les sentiments qui t'habitent maintenant, face à ces ténèbres dans ta vie (fierté, tristesse, paix, colère, culpabilité, etc. **(liste de sentiment à mettre en annexe)**)

■ Y a-t-il une ou des personnes qui t'ont accompagné durant ces durs moments? Nomme-les et raconte succinctement comment elles ont été réconfortantes pour toi.

QUATRIÈME PAS, témoignage B : «Lumière»

Une page maximum

- Explique comment, dans tes situations de noirceur, tu ressens le besoin de trouver des personnes capables de t'accueillir, de t'écouter, de te comprendre sans te juger ni tenter de prendre les décisions à ta place... Une personne qui se veut « lumière » pour toi.

- Raconte une expérience récente où tu as partagé à cette « lumière » un sentiment difficile à vivre (parle très brièvement de l'événement lui-même). Tu racontes comment cette personne s'y est prise pour t'écouter, pour te faire du reflet et t'aider toi-même à faire des pas dans ce que tu vivais.

- Nommes les sentiments que tu as vécus en voyant que cette personne t'a écouté-e et compris-e sans te juger, comment tu t'es senti-e libéré-e, soulagé-e parce que tu n'étais plus seul-e à porter ton fardeau.

- Note : si la foi en Dieu est source de lumière pour toi, il est possible de le dire durant ce témoignage.

SIXIÈME PAS : «Les masques»

Une page maximum

Mon masque

- Fais ressortir des situations ou des événements importants de ta vie qui ont pu être à l'origine d'un changement de personnalité pour toi, dans le but d'être aimé-e et reconnu-e.
- Expliques les changements que tu as « décidé » (souvent sans t'en apercevoir vraiment) de faire dans ta personnalité pour être aimé-e et reconnu-e. Tu nommes la ou les qualités dominantes que tu as voulu mettre (trop) en évidence. Tu expliques comment tu as adopté une nouvelle manière d'être ou d'agir dans tes relations avec les autres. Tu expliques qu'en insistant ou en exagérant cette qualité, tu as mis dans l'ombre les autres aspects de ta personnalité.
- Racontes comment, dans cette situation, ta qualité dominante (pourtant réelle) est devenue un véritable masque, comment ce n'était plus vraiment toi qui agissais mais quelqu'un d'autre qui t'était de plus en plus étranger. Tu expliques comment tu étais empêché-e de manifester tes vrais sentiments en te cachant derrière ton masque. Nommes comment les autres, à cause du masque que tu portais, te prenaient pour une personne que tu n'es pas. Tu peux te rappeler des choses dites à ce sujet, des remarques qu'on t'a faites et qui t'ont fait mal parce qu'elles étaient fausses ou incomplètes, qu'elles atteignaient la souffrance que tu portais en dedans.
- Explique pourquoi tu as porté ce masque même si tu ne l'aimais pas : comment il t'a permis tout ce temps de cacher tes insécurités, tes peurs de ne pas être aimé-e, apprécié-e, respecté-e, d'être abandonné-e. Mais tu ajoutes comment tu as réalisé qu'en agissant ainsi, en cachant tes sentiments et tes besoins véritables, en n'osant pas (ou plus) les nommer aux autres, la conséquence était qu'ils ne pouvaient apporter une réponse à tes soifs les plus profondes.
- Donnes quelques exemples de situations où tu as porté ce masque et où tu n'étais pas heureux-se de ce que tu vivais. Tu nommes les sentiments que tu vivais (ou vis) en dedans de toi quand tu portais (portes) ton masque. Tu expliques qu'en présentant toujours la même qualité dominante, plusieurs autres aspects de ta personnalité demeurent ignorés des autres et que ça te fait souffrir à l'intérieur.

HUITIÈME PAS : «Choisir la vérité»

Une demi-page

- Nomme la personne à qui tu as écrit ta lettre lors de ton Relais-Emmaüs et pourquoi?
- Comment as-tu vécu la rédaction de la lettre? Quels sentiments t'habitaient à ce moment?
- Quels impacts cette lettre a-t-elle eus sur votre relation?

Questionnaire remis lors du quatrième pas :

1- Je raconte brièvement quelques épreuves ou difficultés plus importantes que j'ai vécues jusqu'à présent.

2- Je mets des mots sur ce que ces difficultés m'ont fait vivre et sur ce qu'elles me font encore vivre aujourd'hui.

3- Je nomme la ou les personnes qui ont su m'accompagner et me soutenir. De quelles manières? Si personne ne m'a accompagné durant ces moments, qui est-ce que j'ai refusé comme aidant (s) potentiel (s)?