

### Notice explicative

*Pour grandir et progresser à tout âge, il est bon de s'arrêter régulièrement pour regarder sa vie, relire les événements et en discerner le sens.*

*Qu'est-ce que j'ai fait ? Qu'est-ce que ça me fait ?*

*Qu'est-ce que je fais de ce qui est arrivé ?*

*Chacun peut utiliser le vélo comme il l'entend. Ces pistes pédagogiques, à ne pas prendre comme des règles, sont de simples suggestions.*



#### Qui peut utiliser ce vélo ?

Il peut être utilisé personnellement, ou en groupe. La fratrie, ou même la famille réunie autour de la table. Le couple des parents, ou un petit groupe de parents, une équipe de catéchistes, une équipe diocésaine de pastorale des familles. L'outil ludique et léger sera utile aux petits comme aux grands. Il suffit de l'adapter.

#### D'abord bien définir le cadre.

Qu'est-ce qu'on veut relire ? Pour un jeune par exemple, est-ce sa vie en classe ? ou bien sa vie en famille, son engagement à l'aumônerie ? etc. Ne pas tout relire en même temps.

Un couple restreindra aussi son cadre : la vie familiale, sa vie de couple, le travail, etc.

On définit la durée à regarder : la semaine, le mois, le trimestre... Plus le temps écoulé est long, moins la mémoire fonctionne. Mieux vaut une relecture un peu plus fréquente sur des temps plus courts. Une habitude à prendre.

#### Prendre un temps de réflexion en silence

Une fois le cadre défini, prendre un temps de réflexion personnelle. Il y a beaucoup de points à regarder. Comme on ne peut pas tout voir d'un coup, on n'en choisira que quatre ou cinq. On les surligne. De mois en mois, à chaque relecture, on pourra changer ce que l'on veut regarder. Possibilité d'écrire, soit sur l'outil, soit sur une feuille à part.

#### Un exercice spirituel d'écoute bienveillante

Chacun dit d'abord les quatre ou cinq points qu'il a choisi de regarder. Cela ébauche un portrait de groupe.

Puis, l'animateur rappelle qu'on ne va pas discuter ce que les autres diront. Un partage et non un débat. Un exercice spirituel d'écoute bienveillante. Sans jugement.

Le tour de table peut commencer. Un premier se lance. Il sera écouté jusqu'au bout, sans être interrompu. L'un ou l'autre peut éventuellement lui poser une question, non par curiosité, mais pour le relancer, l'encourager, l'inviter à reformuler, afin de lui permettre d'argumenter plus en profondeur.

Chacun dit tout ce qu'il a à dire, et on passe à un autre. Et ainsi de suite.

#### Second silence et échange

Quand tout le monde s'est exprimé, faire une invitation du genre : « *Qu'ai-je ressenti à l'écoute des autres ? Est-ce que cela m'aide et m'éclaire ?* » On ne s'exprime pas tout de suite, chacun réfléchit d'abord en silence.

Puis, un vrai échange peut s'installer, qui n'oubliera pas l'humour, la détente, mais aussi l'audace, l'entraide, en se donnant éventuellement des conseils rassurants, en se reconfortant les uns les autres et en s'appelant au meilleur.

#### Rendre grâce

Si les circonstances le permettent, on pourra achever par une action de grâces. Peut-être dire ensemble un *magnificat*, ou toute prière spontanée, à la fois de louange et de demande à l'Esprit Saint : qu'il soit béni de nous accompagner sur nos chemins de vie, et qu'il continue de nous éclairer et de nous guider. Amen.

Isabelle Parmentier (Poitiers)

Cf. « *Elève-moi ! Aux sources de l'éducation, l'Évangile* ». Salvator, 2015, p. 115 - [isab.parmentier@laposte.net](mailto:isab.parmentier@laposte.net)