

# Méditation : comment est-ce que je fais des choix dans ma vie ?

**Quand je dois CHOISIR, qu'est ce qui m'aide ou qu'est ce qui fait que je n'arrive pas à me décider vraiment ?**

Pour permettre d'y réfléchir voici un petit exercice concocté par des pères de famille pour d'autres papas. Il reprend la fameuse méthode 'SWOT' généralement utilisée dans le monde économique et la réflexion stratégique.

Chacun s'il le souhaite, complète les 4 quadrants pendant quelques minutes, (on peut voir ci-dessous le résultat de l'équipe d'organisation du pèlerinage St Joseph du Berry en 2018).

La colonne de gauche est positive, celle de droite est négative. La première ligne me concerne directement alors que la seconde ligne concerne ce qui peut impacter mon choix de l'extérieur.

**Ce n'est pas ici un exercice de discernement pour « peser » un choix précis (avantages, inconvénients, moyens disponibles, durée ...) mais une réflexion sur la façon dont, en général, je fais mes choix.**

Une dizaine de chapelet est proposée au début, pour placer cet exercice sous le regard de Dieu.

**Méditation d'un mystère glorieux**

## 4) L'Assomption de Marie au Ciel

On récite un Notre Père puis on peut chanter sur l'air de la prière de Brassens :

*Par le marchand qui dit «ça vous suffira bien»*

*Contentant son client à son juste besoin;*

*Par le maire décidant ce qu'il pense être bien*

*Sans songer aussitôt à son prochain scrutin;*

*Le travailleur honnête, le banquier magnanime,*

*Je vous salue Marie, (on continue en récitant)*

10 je vous salue Marie plus tard , on loue Dieu-Trinité :

*Gloire au Père, au Fils, au Saint-Esprit, comme il était au commencement, maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles.*

Forces (S)		Faiblesses (W)	
1.	Convictions	1.	Manque de liberté par rapport à l'environnement
2.	Valeurs	2.	Héritage
3.	Héritage	3.	Enervement
4.	Espérance	4.	Mes erreurs passées
5.	Savoir dire non	5.	Manque de connaissances
6.	Capacité à discerner les « signes du temps » et les « clins Dieu »	6.	Ne pas savoir dire non
7.	L'expérience	7.	Avoir peur de dire oui
8.	Capacité d'écoute	8.	Difficulté à s'abandonner
9.	Sens de l'observation	9.	Mes doutes
10.	...	10.	...

### EXEMPLE DE RESULTAT

Opportunités (O)		Menaces (T)	
1.	Appels entendus	1.	Jugements et regards des autres
2.	Valeurs de l'exemple	2.	Méchancetés
3.	Rencontres	3.	Embrigadement
4.	Influences	4.	Influences
5.	...	5.	...



FORCES de Papa	FAIBLESSES de Papa
OPPORTUNITES	MENACES

Le pèlerinage St Joseph est proposé chaque année aux pères de famille du Berry, généralement le week-end le plus proche de la St Joseph (19 mars).

30 heures, 30 km, 30 à 60 participants (seule condition de participation : être père et vouloir vivre la démarche).

Partis de Charost, de Plaimpied, de Bourges, les pèlerins rejoignent à pied la basilique Notre Dame des enfants à Châteauneuf sur Cher. Le pape Francois a même envoyé sa bénédiction à la dixième édition de ce pèlerinage berrichon. Souventes fois, la communauté des Besses près de Pelllevoisin (de jeunes adultes engagés dans un combat de libération d'addictions, et des religieux de la congrégation St Jean) se joint aux papas pèlerins. Contact : écrire à [ppf.berry@gmail.com](mailto:ppf.berry@gmail.com).

# Méditation : comment est-ce que je fais des choix dans ma vie ?

**Quand je dois CHOISIR, qu'est ce qui m'aide ou qu'est ce qui fait que je n'arrive pas à me décider vraiment ?**

Pour permettre **d'y réfléchir** voici **un petit exercice concocté par des pères de famille pour d'autres papas**. Il reprend la fameuse méthode 'SWOT' généralement utilisée dans le monde économique et la réflexion stratégique.

Chacun s'il le souhaite, complète les 4 quadrants pendant quelques minutes,

La colonne de gauche est positive, celle de droite est négative.

La première ligne me concerne directement alors que la seconde ligne concerne ce qui peut impacter mon choix de l'extérieur.

**Ce n'est pas ici un exercice de discernement pour « poser » un choix mais une réflexion sur la façon dont, en général, je fais mes choix.**

Véçu par des papas berrichons en 2018, cet exercice peut servir à tous ceux qui veulent, hommes ou femmes, jeunes ou vieux, ...

Après l'avoir fait chacun, on peut ensuite échanger avec son conjoint, des amis, ses enfants ...

Le pèlerinage St Joseph est proposé chaque année aux pères de famille du Berry, généralement le week-end le plus proche de la St Joseph (19 mars).

30 heures, 30 km, 30 à 60 participants (seule condition de participation : être père et vouloir vivre la démarche).

Partis de Charost, de Plaimpied, de Bourges, les pèlerins rejoignent à pied la basilique Notre Dame des enfants à Châteauneuf sur Cher. Le pape Francois a même envoyé sa bénédiction à la dixième édition de ce pèlerinage berrichon. Souventes fois, la communauté des Besses près de Pelllevoisin (de jeunes adultes engagés dans un combat de libération d'addictions, et des religieux de la congrégation St Jean) se joint aux papas pèlerins. Contact : écrire à [ppf.berry@gmail.com](mailto:ppf.berry@gmail.com).

**FORCES** de Papa

**FAIBLESSES** de Papa



**OPPORTUNITES**

**MENACES**