

ÉCRIRE SON JOURNAL

OBJECTIF // Réfléchir à notre journée et à ce que signifie de participer à un JEÛNESolidaire.

DURÉE // 20-30 minutes

MATÉRIEL // Tableau à feuilles, journal personnel, crayons

GUIDE D'ACTIVITÉ

Planifiez cette activité en fin de journée, avant les rafraîchissements, puisque certains ne prendront que quelques minutes alors que d'autres prendront plus de temps.

1. Écrivez ces quelques questions de réflexion sur une grande feuille que vous afficherez au mur.
 - Pourquoi je jeûne?
 - Est-ce que mes raisons ont changé depuis que j'ai commencé à jeûner?
 - Qu'est-ce que j'ai appris depuis le début du jeûne?
 - Quelle nouvelle idée aimerais-je retenir de ce jeûne?
 - À quoi est-ce que je m'engage après avoir réfléchi sur les enjeux présentés?
2. Rappelez aux participants qu'au cours de l'histoire, les gens ont prié et jeûné pour attirer l'attention sur des questions d'injustice (Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr., et Dorothy Day), ou pour concentrer leurs pensées et leurs actions sur un problème, comme Jésus l'a fait dans les moments importants de sa vie. Écrire un journal peut nous aider à rassembler et à préciser nos propres pensées.
3. Demandez aux participants de prendre une quinzaine de minutes pour réfléchir aux questions et écrire leurs réponses dans leur journal.
4. Invitez-les ensuite à partager leur réflexion. Créer des petits groupes peut faciliter le partage.