

# Guide de Relecture de vie



Le but de ce guide est de donner à chaque fille en équipe JICF des moyens concrets pour aboutir à une relecture profonde et de qualité de sa vie. Il apporte des angles de relecture nécessaires pour aider à porter un regard sur sa vie, à en extraire les richesses.

Le guide de relecture présente également les différents types de relecture qui peuvent être suivis lors des rencontres JICF : **à tester sans modération !**

Dans ce guide, tu trouveras :



Des explications  
pour comprendre



Des questions pour  
t'accompagner, pour  
t'aider à grandir



Ce qu'en disent  
les JICFiennes

LA JICF, C'EST QUOI ET COMMENT ÇA MARCHE ? .....	2
L'EQUIPE DE VIE .....	3
UNE METHODE : LA PRISE DE NOTES .....	3
LA PLACE DE L'ACCOMPAGNATEUR .....	3
RENCONTRE EN EQUIPE DE VIE .....	4
BILAN D'ANNEE .....	6
TOUR DE SORTIE.....	7



## La JICF, c'est quoi et comment ça marche ?

La JICF est un mouvement où on arrête de vivre, le temps d'une rencontre, à 100 à l'heure pour voir où on en est dans notre vie, à quoi on tient dans cette vie et ce qu'on veut en faire ? Ce n'est pas facile. Il faut se mouiller, parler de soi. Ça demande une grande confiance, une technique même. Comment parler de soi ? Avec qui ? Dans quelles conditions ?

Pour soutenir la recherche des filles, la JICF a deux propositions principales et complémentaires :

- le partage de vie, aidé par ce que nous appelons la démarche en trois temps : extraire, purifier et accomplir. Cette démarche soutient la révision de vie en permettant d'aborder les questions qui travaillent notre vie, ce qui nous marque, comment nous la vivons et la partageons avec d'autres, ce que nous recevons d'eux.
- l'accueil de la Parole de Dieu. C'est la vie de l'Ancien ou du Nouveau Testament, celle de Jésus, de Marie, des apôtres qui vient faire écho à la nôtre, nous interroger, nous bousculer, nous relancer.

Chaque année, un thème d'année est proposé. Il reprend les trois étapes d'extraire, purifier, accomplir, en proposant des questions de vie et des questions autour d'un Evangile.

C'est bien beau, les bons conseils. C'est bien gentil toute cette théorie. Mais la meilleure façon de découvrir la relecture et d'y prendre goût, c'est encore de la vivre ! Et une fois qu'on y a goûté, on n'a qu'une envie, c'est de recommencer.

**Extraire** : Il s'agit avant tout d'accueillir ce qui essaie de s'exprimer à travers les situations de vie partagées. C'est un vrai travail d'extraction tant la vie est complexe et souvent chargée d'ambiguïtés ! On ne cherche pas à détordre ce qui paraît « tordu », mais à aimer les personnes comme elles sont avant toute chose.



**Purifier** : C'est un deuxième temps pour clarifier certaines choses dans notre vie et en changer certains aspects. Cela nous aide à discerner ce qui nous fait vraiment vivre et ce qui met en péril quelque chose auquel nous tenons pour nous et pour d'autres.

**Accomplir** : Ce troisième temps est le moment de la fécondité. Après avoir découvert de nouveaux appels à vivre avec les autres grâce aux deux étapes précédentes, ce temps nous permet d'agir avec ce que l'on a découvert et reçu sur notre route avec les autres.



## L'équipe de vie



Ce que l'on appelle « équipe de vie », c'est la réunion de 2 à 5 filles qui sont liées par le choix de se retrouver entre elles tous les mois environ, pour partager en JICF. En fait, ce sont nos équipes.

### Une méthode : la prise de notes

Pour la relecture, la prise de notes est essentielle. C'est une des différences entre une rencontre JICF et une simple réunion entre copines.

La prise de notes donne de la valeur à ce que chacune dit, elle laisse une trace de la réunion, prouve qui s'est passé quelque chose de riche au cours de l'échange et surtout elle trace le chemin parcouru et les étapes traversées.

**Il s'agit alors du seul support pour une véritable relecture !**

### La place de l'accompagnateur

Une équipe JICF c'est des filles qui partagent mais c'est aussi un **accompagnateur**.

Celui-ci peut être un prêtre, une religieuse, un ou une laïque. Il ne s'agit pas d'un animateur, mais d'une oreille qui écoute. Il **accompagne** la vie des filles tout au long du chemin, avec un recul, une distance qui fait qu'il ne partage pas sa propre vie au même titre que les filles.

L'accompagnateur relit ce que les filles ont partagé et il peut risquer une parole personnelle, fruit de son expérience. Il peut faire rebondir un témoignage sur l'autre, pour instaurer un écho entre ce que les filles ont dit.

Au long du chemin, il prête une attention particulière :

- A l'évolution de chaque fille
- Aux similitudes et différences entre leurs réactions par rapport à leur vie

L'accompagnateur a parfois un rôle de « repère » dans les équipes dont les filles changent. Il prend des notes et invite les filles à faire de même !



## Rencontre en équipe de vie

Chaque fille relit son mois passé depuis la réunion précédente, fait part des moments forts qu'elle a vécus et essaie de voir les évolutions qui ont pu se produire. Les échanges peuvent aussi se faire autour d'un thème.



Un petit conseil histoire de se mettre les idées au clair : prendre ¼ d'heure avant le début du partage pour :

- Relire rapidement les notes de la réunion précédente
- Réfléchir aux questions et écrire les grandes lignes de ce que tu veux partager

On peut enfin arrêter de vivre à 100 à l'heure, prendre un temps de pause pour poser un regard, se saisir de sa vie et de la vie de l'autre et voir :

- Ce qui est important, ce qu'il y a de riche dans cette vie, ce qui lui donne sens, ce qui lui donne de la valeur
- La place des autres, de Dieu dans ce qui s'est passé

En partageant cette vie, on peut ainsi l'accueillir pour trouver ce à quoi on se sent appelée et comment en devenir l'actrice et pas seulement la spectatrice...

On finit la rencontre par un tour de sortie (voir page 7).

Quelques questions pour t'accompagner :

- ☀ Qu'est-ce qui t'a marqué, qu'est-ce que tu as vécu d'important depuis la dernière réunion ?
- ☀ Qu'est-ce qui a changé, s'est transformé (situations, liens, toi-même...) ?
- ☀ Qu'est-ce qui a permis ces changements, d'où viennent-ils (rencontres, événements marquants...) ?
- ☀ Qu'est-ce que ces changements t'ont permis, t'ont apporté ?
- ☀ Qu'est-ce qui peut encore bouger ? A quoi ça t'appelle ?
- ☀ Quelle place accordes-tu à Dieu dans ces changements ?
- ☀ Quelle vision du Royaume de Dieu cela t'apporte-t-il ?



Anne : « Y a pas mal de choses qui ont changé : je m'ennuyais, j'avais l'impression d'avoir déjà ma vie pépère alors que je n'ai que 23 ans ! Je me demandais si j'allais faire ce boulot toute ma vie ; Aujourd'hui, j'aime ce que je fais, ça a bougé ! »

Alice : « J'ai eu des éclairs de lucidité par rapport à mon engagement et mes doutes. J'ai conscience de ce que je vais faire. Quand tu essaies de raisonner sur la foi : ça se vit ! Pourquoi je l'aime ? Aucune réponse ! la foi, c'est pareil : il faut la vivre ! ».

Dans chaque numéro de la Newsletter ou pendant les carrefours des week-ends nationaux ou régionaux, on est invité, après un temps de partage de vie, à partager un passage de la Bible. Il ne s'agit pas de passer à autre chose, d'étudier un texte pour acquérir plus de connaissances, mais de le laisser résonner dans nos vies.



Les textes de la Parole de Dieu peuvent donc être pris comme point de départ ou comme illustration pour une rencontre en équipe. Il est souvent utile de prendre ¼ d'heure avant le début du partage pour lire le texte, le resituer dans son contexte (à l'aide de l'introduction qui l'accompagne) et de réfléchir aux questions.

On finit la rencontre par un tour de sortie (voir page 7).

Quand on se laisse tenter par l'invitation à prendre un texte, on est souvent surprise : la Bible, l'Évangile, ça ne nous est pas si étranger, pas si éloigné de nos vies que ça. Finalement, Dieu ne cesse de se révéler en nous.

Quelques questions pour t'accompagner :

- ☀ Dans ce texte, qu'est-ce qui me frappe, m'étonne ? Qu'est-ce que je ne comprends pas ?
- ☀ Qu'est-ce qui me touche ? Pourquoi ? Quel écho cela trouve-t-il en moi ?
- ☀ En quoi ce texte rejoint-il mon expérience ?
- ☀ Qu'est qu'il me fait découvrir de Dieu ?



*Par rapport au texte du sacrifice d'Abraham auquel Dieu demande de sacrifier son fils :*

**Myriam** : « Ce texte choque. Abraham n'aime-t-il pas son fils ? Mais il aime Dieu encore plus ; comment est-ce possible ? Comment peut-il se soumettre ? Cela me conforte dans l'idée qu'il y a des événements que nous ne maîtrisons pas et qui servent un dessein plus grand que ce que nous pouvons voir. »

**Elisabeth** : « Abraham reçoit le don de Dieu par son fils. Il accepte de perdre ce qu'on lui a donné. C'est facile de recevoir, c'est plus difficile de perdre. »

**Hélène** : « C'est une bonne chose de se séparer de ce à quoi l'on tient le plus, plutôt que de garder les choses pour soi. Moi, je souffre énormément de la solitude, et malgré tout, j'ai refusé à chaque fois de vivre en colocation car ça m'évite des soucis. Si j'acceptais de perdre mon confort, ça m'apporterait beaucoup plus que d'être seule. »



Il s'agit de relire ce qui a été dit pendant toute l'année par toutes les filles de l'équipe de vie. Chaque fille peut relire son année, ou l'année des autres filles, ou même choisir une seule fille de l'équipe. Si on relit l'année de toute l'équipe, prévoir une réunion plus longue que d'habitude, voire deux réunions !



Cela demande une certaine préparation (et d'avoir pris des notes toute l'année !), puisqu'il faut relire avant de venir tout ce qui a été dit, en soulignant l'important.

Cette relecture permet de faire un bilan de son année : c'est encore plus riche quand on entend les réactions des autres à ce sujet ! La relecture d'année d'une autre fille peut être pour elle un soutien à continuer dans une voie difficile, ou un appel à changer son regard. Plutôt qu'une « heure de vérité », c'est un exercice de bienveillance et d'émerveillement, on guette, dans nos vies, les indices d'une croissance, les petits pas accomplis et les chemins traversés... peut-être la trace de Dieu lui-même ?

On finit la rencontre par un tour de sortie (voir page 7).

Quelques questions pour t'accompagner :

☀ Qu'est-ce qui a été important pour moi (pour elle) cette année ?  
Qu'est-ce qui me rejoint ou me surprend dans ce qu'elle a vécu, dans ses réactions ?

☀ Qu'est-ce qui a changé (pas seulement dans les événements, mais aussi dans le regard porté sur la vie) ? Qu'est-ce qui a permis ces changements ?

☀ Qu'est-ce qui peut encore changer ? A quoi je me sens appelée (entreprendre, à remercier, à pardonner...) ?



**Charlotte à Aurore :** « Pour décrire ton année, j'ai choisi les mots « courage, ouverture à l'équipe, confiance en toi ». Courage pour reprendre des études, avec le risque de dépendre à nouveau financièrement de tes parents. J'admire ! Dans l'équipe, tu as plus parlé de toi, tu t'es ouverte (...). Confiance en toi, justement, car tu as paru moins hésitante, plus sûre de tes choix et épanouie dans ton nouveau milieu ».

**Clara à Marie :** « Je crois que tu es appelée à vivre des déplacements dans ta vie, à prendre ton envol. Pour l'instant, tu as du mal à te situer par rapport à tout cela. Tu sembles à la recherche de nouveaux repères (...) J'ai été sensible à la grande écoute et au respect que tu portes aux autres ».





C'est la relecture de la réunion. Avant la fin de chaque réunion, nous sommes invitées à exprimer ce qui nous a touchées dans le partage de vie des autres filles.

Cette relecture du partage vécu permet, après le partage, de prendre le recul suffisant par rapport à ce qui vient d'être dit pour accueillir et se laisser toucher par la vie de l'autre : voir ses richesses, comment elle rejoint notre propre vie.

Elle permet aussi de repartir avec quelque chose de neuf, d'insoupçonné.

Quelques questions pour t'accompagner :

- ☀ Qu'est ce qui m'a touchée, interpellée, dans la vie de chacune ?
- ☀ Qu'est-ce qui m'a bousculée et remise en question ?
- ☀ Comment ça rejoint ma propre expérience ?
- ☀ A quoi ça m'appelle, ça me relance dans ma vie ?
- ☀ Qu'est-ce qui me réjouit et pourquoi ? Comment je me laisse émerveiller ?
- ☀ Comment ça rejoint foi ? Qu'est-ce que cela révèle de Dieu ?
- ☀ De ce que je viens de recevoir, qu'est que j'en fais?



**Sarah** : « Je suis étonnée par la façon dont tu prends ta relation avec Paul. Après un mois, je ne prendrais pas ça aussi bien ! Ça m'amuse, la façon dont tu abordes tes relations avec les autres, ça semble simple. Quand ça devient trop compliqué, moi, j'abrège par une solution radicale : je ne sais pas faire simple pour résoudre les

problèmes. »

**Mélanie** : « Je suis touchée par le partage de Myriam. Enfin tu arrives à dire ce que tu ressens profondément. Au partage précédent, tu avais envie de l'avouer mais tu ne le disais pas. Ça me fait plaisir. Le dire, ça permet d'avancer. »





Mes remarques personnelles pour m'accompagner dans la relecture de vie :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



L'équipe nationale est à votre disposition : [contact@jicf.fr](mailto:contact@jicf.fr)

*Nouvelles édition du « livret de relecture JICF »*  
*Première publication en 2006*  
*Mise à jour : septembre 2017*