

# Comment choisir : un exercice spirituel pour aider à dégager les « bonnes » et « mauvaises » méthodes

- 1) Je me rappelle plusieurs choix importants que j'ai faits dans ma vie, des choix qui se sont avérés bons, des choix qui se sont avérés mauvais, des choix sur la valeur desquels je ne peux déjà me prononcer. Une dizaine de minutes de temps purement personnel. Les élèves n'auront pas à partager ce qui leur est revenu en mémoire et qui est purement personnel.

Pour aider la mémoire, il est possible d'utiliser la méthode proposée par saint Ignace de Loyola dans les Exercices Spirituels : passer en revue toute sa vie en fonction des lieux où l'on a vécu ou qui ont été importants, des personnes avec lesquelles on a vécu, des périodes de sa vie, des dimensions de sa vie (amitiés, métier, études, familles, amours, engagements, loisirs, religion...).

- 2) Par écrit, en deux ou trois colonnes, classer les méthodes selon qu'elles apparaissent bonnes, mauvaises ou mitigées. Veiller à expliquer un minimum pour que le lecteur comprenne.
- 3) Il y a-t-il un aspect « spirituel », « religieux », dans l'une ou l'autre de ces prises de décision, de ces choix ? Si oui, lequel ? Expliquer.
- 4) Mise en commun en sous-groupe.
- 5) Réflexion personnelle éventuelle supplémentaire après le temps de sous-groupe.

## Mise en commun :

Plusieurs méthodes sont proposées. Elles ne sont pas classées de la même manière par tous les élèves.

Généralement dans les bonnes méthodes :	Généralement dans les mauvaises méthodes :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'écouter soi-même</li> <li>• Se poser la question : aime-t-on vraiment ce dans quoi on va se lancer ?</li> <li>• Relever et peser les points négatifs et positifs</li> <li>• Voir ce qui est le plus raisonnable</li> <li>• Ne pas écouter que son cœur, ne pas écouter que sa tête</li> <li>• Être sûr de soi</li> <li>• Prendre le temps</li> <li>• Être prêt à patienter</li> <li>• Prier, demander à Dieu</li> <li>• Jeûner</li> <li>• Penser à mes valeurs</li> <li>• Aide de personnes fiables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur le coup de la tristesse, de la déception, de la colère, de la haine</li> <li>• Peur</li> <li>• Fatigue</li> <li>• Ne pas se faire confiance</li> <li>• Laisser les émotions prendre le dessus</li> <li>• Quand on prend trop sur soi</li> <li>• Ma chair</li> <li>• Choisir, car quelqu'un qui est proche l'a choisi</li> <li>• Laisser les autres choisir à notre place</li> <li>• Ne pas réfléchir ou trop réfléchir</li> <li>• Aller trop vite dans ses choix</li> <li>• Faire trop confiance</li> <li>• S'éloigner de Dieu</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque les décisions sont prises avec le cœur et l'esprit (que c'est réfléchi)</li> <li>• Demander conseil aux amis</li> <li>• C'est bon si le choix a provoqué un changement moral ou qui pourrait aider dans le futur</li> <li>• Si c'est un choix de groupe, être unanime</li> <li>• Se faire confiance</li> <li>• Choix fait avec assurance</li> <li>• Croire en soi</li> <li>• Voir s'il y a une amélioration par rapport au passé</li> <li>• Voir si le choix peut nous épanouir</li> <li>• Voir si l'on supportera ce choix sur le temps défini</li> <li>• Faire le choix qui me rendra heureux / heureuse</li> <li>• Parler avec une personne plus âgée, plus expérimentée</li> <li>• Se documenter, faire des recherches</li> <li>• Demander de l'aide</li> <li>• Par habitude (si elles sont bonnes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour plaire aux autres, penser au regard des autres</li> <li>• Pour faire comme tout le monde</li> <li>• Aller contre l'avis des gens</li> <li>• Par obligation</li> <li>• Être pété ou saoul</li> <li>• Choisir en étant immature</li> <li>• Flemme, paresse</li> <li>• La phrase : « Au point où on en est... »</li> <li>• Ne pas oser</li> <li>• Choisir quand on hésite</li> <li>• Par habitude (si elles sont mauvaises)</li> </ul>
---	---

### Méthodes Discutées :

- Désir
- Chair
- Demander aux autres
- Famille
- Instinct
- Penser au futur
- Par gentillesse
- L'avis des autres
- Les conseils
- L'émotion
- Feeling
- Méthodes religieuses
- La « plote »
- Les horoscopes
- Choisir en fonction de ce qui est dit comme « bien » ou « mal » dans notre société
- Se demander ce qui se serait passé si on avait choisi autrement
- Il faut parfois tenter même si on peut se tromper
- N'écouter que soi
- Prise de risque
- Ne penser qu'à soi
- Faire appel aux parents (parfois ils sont de bon conseil, mais pas toujours)

### Un aspect religieux ? spirituel ?

- Mes choix dépendent des valeurs que je me suis imposées
- Mes choix ne sont pas faits à l'encontre de ma religion
- Je me réfère à ce que mes parents m'ont appris
- Prendre en compte les attentes que j'ai