

Des soirées enrichissantes

Découverte de soi et développement personnel » pourrait être le titre des soirées organisées au Foyer universitaire de Carouge. Meri, une des participantes nous raconte son expérience.

27.02.2020

Les idées les plus lucides émergent parfois des endroits les plus inattendus. Qui aurait pensé qu'une phrase qui nous est répétée à chaque fois que nous prenons l'avion

pourrait être une des meilleures leçons de vie?: *“En cas de décompression, un masque à oxygène tombera automatiquement devant vous. Si vous voyagez avec un enfant ou une personne qui a besoin d'aide, mettez votre propre masque d'abord, puis aidez l'autre personne.”*

En effet, aussi belles que soient nos intentions, il nous est impossible de faire du bien autour de nous sans prendre soin de nous-mêmes en premier lieu. Car, si nous n'avons même pas suffisamment de ressources pour nous-mêmes, que pouvons nous donner aux autres? Voilà l'idée à la base des activités que nous avons organisées au cours de plusieurs soirées.

Notre point de départ était un ouvrage de développement personnel écrit par Sean Covey, intitulé *Les 7 habitudes des ados bien dans leur peau*. Les réunions

régulières après le repas du soir nous ont dévoilé, étape par étape, la méthodologie de l'ouvrage, à savoir partir de la victoire privée pour arriver à une victoire publique. Autrement dit, prendre sa vie entre ses mains, que ce soit sur le plan académique, émotionnel ou social. Nous avons appris à travailler sur nous même pour pouvoir ensuite nous engager pour un monde meilleur. Les présentations étaient bien loin d'être un apprentissage soporifique de théorie! Grâce à des exemples réalistes et ludiques, ainsi qu'à des commentaires et des discussions sincères, nous avons pu nous approprier les conseils de l'ouvrage sans effort particulier. Et quoi de mieux pour apprendre que la mise en pratique? Après chaque séance, nous recevions une liste de pas à implémenter dans notre quotidien. Ces séances nous ont donné la possibilité de mieux réfléchir à des thématiques

auxquelles on n'aurait pas forcément donné autant d'importance. J'ai appris qu'avoir du succès ne veut pas dire être meilleur que les autres, mais être la meilleure version de soi-même et coopérer avec les autres pour s'enrichir mutuellement.

À l'approche de la fin du semestre, nous avons eu l'occasion parfaite pour faire fructifier le travail de ces soirées dans un projet commun, celui du sous-titrage d'un film. Une expérience aussi unique que la traduction en groupe est particulièrement enrichissante. Elle est loin d'être une simple collaboration: bien que le travail soit effectivement partagé entre toutes, nous nous retrouvions régulièrement afin de discuter des propositions de chacune et, à travers les contributions des autres, essayer de trouver la meilleure solution. chacune a pu aiguiser ses facultés, fournir du travail responsable et,

bien sûr, apprendre à valoriser celui des autres. Nous avons toutes pu voir à quel point la participation de chacune d'entre nous était irremplaçable.

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-ch/article/des-soirees-enrichissantes/> (07.02.2026)