



Pour les prêtres

" En ce temps où la barque de l'humanité, secouée par la tempête de la crise, avance péniblement à la recherche d'un horizon plus calme et serein [...] engageons-nous chaque jour concrètement pour « former une communauté composée de frères qui s'accueillent réciproquement, en prenant soin les uns des autres ». "

Pape François : "La culture du soin comme parcours de Paix" - 1er janvier 2021

"La question de la santé des prêtres n'est pas l'affaire seulement des évêques, c'est une question à laquelle l'ensemble du peuple de Dieu doit veiller".

Mgr Benoît Bertrand, évêque de Mende, La Croix - 26 novembre 2020 : "Un rapport inédit ausculte la santé des prêtres."

Inscription et informations sur le site internet :
chemins-humanite.org



**CHEMINS
D'HUMANITÉ**

Parcours pour Ministres Ordonnés



PARCOURS

VITALITÉ

Prendre Soins de Soi pour Prendre Soins des Autres

Prendre Soin de Soi pour Prendre Soin des Autres et Exercer son Ministère Sereinement

Parce que la santé et le bien être sont aussi des enjeux importants pour vous, les prêtres. Parce qu'il vous faut concilier le rythme de vie trépidant lié à l'exercice de votre mission et la recherche d'un équilibre qui vous permette de rester en forme au fil des années.

Restant fidèle à notre raison d'être (*Hommes d'entreprise et hommes d'Eglise tracent ensemble des chemins d'espérance*), Chemins d'Humanité a conclu un partenariat avec l'ASM Omnisports (Association Sportive Montferrandaise), soutenue par la fondation Michelin.

Ce nouveau Parcours –trois semaines étalées sur un an– vous permet de prendre conscience de l'intérêt à préserver votre santé en adoptant de bons réflexes pour la vie quotidienne, et vous encourage à pratiquer une activité physique : de la marche au jardinage ou à la pratique régulière d'un sport, trouvez une activité adaptée à vos goûts et vos capacités.

Plus de raison de vous en priver ! Pour un clergé en forme !



1

Module 1 « Inspirez » : à Clermont-Ferrand, en partenariat avec l'ASM Omnisports (Association Sportive Montferrandaise, créée par Marcel Michelin en 1911)

- Évaluer sa forme, à l'aide de différents tests
- Obtenir des recommandations ciblées pour retrouver/garder une bonne santé (dispositif validé par le Ministère de la Santé)
- S'informer - se former sur des thématiques liées à la santé : nutrition/diététique, activité physique/gestion de sa forme...
- S'aérer, profiter de la nature (activités de plein air, randonnées, marche nordique...).

2

Module 2 « Soufflez » : à Saint Jean de Luz, en partenariat avec des familles qui vous accueillent

- Continuer à reconnaître les bienfaits de l'activité physique sur la santé de chacun
- S'informer-se former sur des thématiques liées à la santé psychologique
- S'aérer, se détendre : marche, « longe-côte » en mer, pêche, ateliers cuisine, etc...

3

Module 3 « À votre rythme » : de nouveau à Clermont-Ferrand, en partenariat avec l'ASM Omnisports

- Faire le Bilan « à 1 an », réévaluer sa forme personnelle
- S'informer - se former via des conférences interactives : détente/gestion de son mental, gestion du sommeil, le stress...
- Goûter, découvrir des sports ludiques : rugby-santé, boxe-santé...

3 semaines dans un climat de fraternité simple et chaleureuse, rythmée par la messe quotidienne et les offices proposés.