

Témoignage



JESSICA

(Parcours Alpha 2025)

Je suis arrivée au Parcours Alpha sans conviction religieuse. Les débuts n'ont pas été simples. Pour une personne introvertie, la confrontation avec d'autres personnalités n'était pas évidente.

Pourtant, j'ai choisi de rester. Je tournais en rond avec la question de la foi depuis trop d'années et je sentais qu'il fallait aller au bout de la démarche. Malgré un travail à 100 %, des impératifs familiaux forts et la distance géographique, j'ai décidé de ne pas utiliser ces "bonnes excuses" et d'aller au bout de la démarche. Je l'ai fait pour moi : je m'offrais enfin ce temps de réflexion.

Un cadre sain pour oser dire.

Dès la première séance en groupe, un échange a fortement heurté ma sensibilité. C'est paradoxalement ce qui m'a permis de m'autoriser à exprimer non seulement mon avis, mais aussi mes sentiments. Et j'ai été écoutée. En tant qu'humaniste convaincue que le dialogue est la solution à tout, j'ai trouvé chez Alpha un cadre sain et unique, que je n'aurais trouvé nulle part ailleurs.

La force des échanges vrais.

Au fil des semaines, j'ai été saisie par la profondeur de ce qui se partageait. Alpha offre l'opportunité d'aborder des sujets introspectifs mais si importants dans la vie, et nos valeurs comme le pardon ou le mal que l'on n'évoque jamais en famille ou entre amis. C'est un lieu où tout peut être déposé : mes réflexions comme mes poids de vie, sans peur du jugement ni du pathos. C'est aussi un lieu où rien n'est imposé et où je me suis toujours sentie libre. J'y ai appris à accueillir l'autre et, surtout, à m'accepter moi-même avec plus d'apaisement.

Le week-end de retraite a été le paroxysme de cette expérience, avec des mains tendues, visibles ou invisibles, qui sont toujours là un an après.

En décembre dernier, j'ai entendu un prêtre dire : « On ne naît pas chrétien seul ». Ce que je retiens d'Alpha, surtout dans le monde actuel, c'est qu'on n'est surtout pas humain seul.

Près d'un an après, le chemin reste incertain, mais il se poursuit. J'ai trouvé un endroit de paix, un accompagnement humain dont je suis reconnaissante chaque jour, et enfin, un endroit où je me sens à ma place.