

## Témoignage de participants au parcours Alpha :

En 2023, j'étais seule et perdue, j'ai poussé la porte de la paroisse pour parler, avec l'intention de renouer avec l'église et la foi. C'est alors que l'on m'a parlé du parcours alpha et proposé d'en rejoindre un en janvier 2024.

Dès le début, j'ai été rassurée car les topos présentant un enseignement étaient accessibles à tous. Le parcours n'était pas « dictateur », avec un grand respect de chacun et de son parcours de vie et aussi une grande liberté. J'ai été touchée au cœur par les rencontres fraternelles et j'avoue que « mettre les pieds sous la table » et être servie est un vrai cadeau pour une mère de famille, en charge de jeunes enfants. Les échanges ont été fort intéressants, avec la possibilité de s'exprimer sans jugement : j'ai eu le sentiment d'être le « maillon d'une chaîne » où chacun avait sa place à table et aurait manqué s'il n'avait pas été là.

Cette expérience a permis une remise en question au cours de laquelle, j'ai retrouvé la force et rencontré l'amour du Seigneur et l'Esprit Saint. Depuis, j'évolue au sein de ma « famille alpha » et ce qui est chouette, c'est que cette famille ne vous laisse pas tomber.

Par la suite, j'ai pu partir en pèlerinage à Medjugorje et j'ai reçu le sacrement de la confirmation en Juin 2025. Aujourd'hui, j'ai trouvé ma place dans la paroisse et je fais de la pastorale au collège.

Le parcours alpha a été une lumière sur ma route, je ne suis plus seule ; je suis arrivée blessée, pensant que le Seigneur ne pourrait pas m'aimer et j'ai entendu que « nous sommes des vitraux qui laissent passer la lumière, au travers de nos fêlures ».

Merci pour cette expérience de vie.  
Cindy

---

A l'issue des parcours ALPHA, nous voyons des participants heureux d'avoir vécu cette expérience et de très belles et profondes amitiés se former.

**N'hésitez pas à inviter à participer au parcours Alpha  
Ce sera offrir un beau cadeau à des personnes que vous aimez.**



Maison paroissiale, 1 rue des Pénitents, St-Amant-Tallende  
04 73 39 38 03 [paroisseephrem@gmail.com](mailto:paroisseephrem@gmail.com)

SITE WEB [paroissesaintephremdelaserre.fr](#)  
YOUTUBE [Paroisse Saint Ephrem de la Serre TV](#)  
FACEBOOK [Paroisse Saint Ephrem de la Serre](#)

Parois'infos

=> **Nº spécial Parcours ALPHA 2026**



**Première rencontre  
le jeudi 15 janvier 2026 à 19h30  
Salle paroissiale de  
St AMANT TALLENDE**

**Vous êtes déjà embarqué dans la grande aventure qu'est votre vie !**

**Comme tout le monde, vous vous posez des questions.**

**Pourquoi ne pas profiter d'une expérience inédite dans un Parcours Alpha pour échanger avec d'autres sur ce qui vous anime : les questions essentielles de la vie, la recherche de sens, la vie à deux, la famille...**

**Faites une pause, vivez l'expérience Alpha et repartez du bon pied.**

**Les rencontres Alpha sont ouvertes à tous et sans engagement. Au cours de ces rencontres se conjuguent fraternité, joie et humour qui rejoignent chacun quels que soient sa situation ou son chemin de vie.**

**L'équipe ALPHA de St EPHREM**

## **Le parcours Alpha c'est quoi ?**

Le parcours c'est une expérience unique pour échanger sur la spiritualité chrétienne, dans un cadre amical et ouvert à tous.

Chaque rencontre commence par un temps convivial autour d'un repas suivi d'un exposé puis d'un temps d'échange libre et bienveillant entre les participants.

**Si vous souhaitez participer, merci de téléphoner au 06 10 41 55 79**

**Mais avec ou sans appel,  
vous êtes les bienvenus**

**De nouveau cette année :**

**Pour ceux qui ne pourraient pas venir le soir ou le jeudi et ceux qui ne peuvent pas venir à St AMANT, d'autres modalités de rencontres peuvent être prévues.**

**N'hésitez pas à contacter le 06.10.41.55.79**

### **A noter :**

Un parcours Alpha est aussi organisé les **lundis** à partir du 12 janvier à 19h30 par la paroisse St Romain du Val d'Allier à la maison paroissiale Chiara Luce aux Martres de Veyre.  
Contact : 06.63.01.25.22

