

**“En quoi ai-je confiance,  
au-delà de moi-même?”**

# AU-DELÀ DE SOI



**Thème:** Se connecter à quelque chose de plus grand que soi.

## Questions de réflexion

- En quoi ai-je confiance au-delà de moi-même?
- Quand me suis-je senti(e) en lien avec quelque chose de plus grand?
- Qu'est-ce qui me procure un sentiment d'émerveillement ou de respect?
- Qu'est-ce qui m'aide à me sentir soutenu(e) dans les moments difficiles?

## Exercices pratiques

- Pratique du calme : Asseyez-vous pour une réflexion silencieuse ou une méditation, en vous concentrant sur votre respiration.
- Réflexion quotidienne : Aujourd'hui, je place ma confiance en...



*Comment va ton esprit?*



Énergique



Calme



Fatigué



CASC / ACSS  
Canadian Association  
for Spiritual Care / Association canadienne  
de soins spirituels

[spiritualcare.ca](http://spiritualcare.ca)