

“Qui pourrait avoir besoin de mon attention et de mes soins en ce moment?”

LES AUTRES



Thème : Lien, empathie et sentiment d'appartenance.

Questions de réflexion

- À quel moment est-ce que je me sens le plus en lien avec les autres?
- Qui me connaît vraiment?
- Dans quels domaines est-ce que je me retiens dans mes relations?
- Qui pourrait avoir besoin de mon attention ou de mes soins en ce moment?

Exercices pratiques

- Connexion intentionnelle : Tendez la main à une personne chaque jour en lui accordant votre présence ou votre attention.
- Pratique de l'écoute : Accordez à quelqu'un toute votre attention, sans distraction. En pensant à cette personne et à ses besoins, que vous vient-il à l'esprit de faire pour elle?



Comment va ton esprit?



Énergique



Calme



Fatigué



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

spiritualcare.ca