

“Qu’est-ce qui donne un sens
à ma vie en ce moment?”

SOI



Thème : La vie intérieure, sens de la vie, valeurs et cohérence.

Questions de réflexion

- Qu’est-ce qui donne un sens à ma vie en ce moment?
- À quel moment est-ce que je me sens le plus moi-même?
- Dans quels domaines est-ce que je vis en accord avec mes valeurs-
et dans quels domaines n’est-ce pas le cas?
- Dans quels domaines dois-je m’améliorer?

Exercices pratiques

- Cartographie des priorités : Identifiez ce qui compte le plus pour vous,
comment vous passez votre temps et ce qui vous donne de l’énergie.
- Bilan quotidien : Qu’est-ce qui comptait aujourd’hui?
Ai-je agi en conséquence?



Comment va ton esprit?



Énergique



Calme



Fatigué



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

spiritualcare.ca