

“À quel moment est-ce que  
je me sens le plus en  
communion avec la nature?”

# LE MONDE NATUREL



Conscience de  
soi et sens

**Thème :** Le lien avec la nature et l'environnement au sens large.

## Questions de réflexion

- À quel moment est-ce que je me sens le plus en lien avec le monde naturel?
- À quel moment est-ce que je me sens faire partie des cycles de vie de la nature?
- Qu'est-ce qui suscite en moi un sentiment d'émerveillement, de beauté ou d'ancrage?

## Exercices pratiques

- Promenade de pleine conscience : Passez du temps à l'extérieur en observant la lumière, la nature, les sons et les motifs.
- Pause quotidienne : Observez ce qui vous entoure : le ciel, l'air ou l'espace.



Comment va ton esprit?



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



Énergique



Calme



Fatigué

spiritualcare.ca