

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

LE MONDE NATUREL



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?

☐

Énergique

☐

Calme

☐

Fatigué



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

spiritualcare.ca