




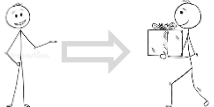
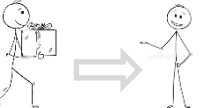


Ressourçons nous !

Intention : Mettre notre attention sur ce qui va dans notre vie, ce que l'on reçoit et qu'on donne et qui nourrit des besoins chez nous.

Moyen : 1. Lancer deux dés et additionner le résultat. 2. En prenant, un ou deux dés, choisir la ligne/colonne de la case correspondante donne l'axe à explorer.
3. Rechercher une situation et dire en quoi elle est importante pour nous

Exemples

- Case 10 : **Reconnaissance / sans l'avoir demandé** : Je suis soulagée et tranquillisée, maman accepte de bonne grâce la téléassistance que je viens de lui faire installer
- Case 8 : **Gratitude / pour moi-même** : je me remercie de l'achat d'une pompe à vélo, ça me sécurise pour les randos à venir
- Case 3 : **Célébration / Reçu d'une autre personne** : Vous rencontrer et ce qu'on a vécu m'ont légitimé dans mes choix de vie, je veux fêter ces 2 ans de rencontres

Direction	 Au départ est la reconnaissance <i>ce que j'ai dit/fait est vu et nommé</i>	 la gratitude <i>remercier</i>	 la célébration <i>conscientiser et fêter que cela existe</i>
Reçu d'une autre personne  Quelqu'un a fait ou dit quelque chose pour moi	1	2	3
Donné à une autre personne/un groupe  J'ai fait ou dit quelque chose à un tiers	4	5	6
Pour moi-même  J'ai fait ou dit quelque chose qui m'a servi	7	8	9
Sans l'avoir demandé  J'ai reçu quelque chose comme par magie	10	11	12