



A la rencontre de ta spiritualité

ATELIER



self-emergence
be magical.

Objectifs de l'atelier

- Mieux connaître ta propre spiritualité
- Renouer avec elle
- La mettre au service de ta vie, tes besoins, ta légende personnelle



Introduction

1. Il s'agit d'un atelier d'introspection.
2. Mobilisation de la créativité, des ressentis
3. Comporte un apport théorique



Dans quels cas ?

- Perte de sens, de foi, de courage
- Le sentiment de vivre un clivage entre ton monde spirituel et ton monde réel
- Pour le plaisir, c'est un espace ressource
- sentiment de ne pas sentir d'appel



Spiritualité, kesako ?

- Par définition, il y a spiritualité dès qu'il y a croyance qu'il y a quelque chose qui est l'Esprit.
- Notions connexes: âme, Dieu, divin, nature profonde...



Spiritualité, kesako ?

- C'est l'endroit dans l'Univers où ton âme a envie de s'installer, un endroit où elle peut vibrer/rayonner, grandir, se relier
- Cet endroit est fait de croyances, de représentations, de désir, de besoins
- L'âme peut sortir de cet endroit: perte de foi, de sens. La nuit noire de l'âme. Lors de grands changements.
- L'âme peut avoir besoin de changer d'endroit.
- Ou de le réajuster : C'est un espace vivant.
- C'est un espace d'appel



Les enjeux autour de la spiritualité

- Toi dans tout ça ?
 - laisses-tu ton âme trouver son endroit?
 - la soutiens-tu dans sa démarche ?
 - Que fais-tu de cela, comment prends-tu appui dessus dans ta vie ?
 - A quoi te sert-elle ? A quoi aspires-tu avec elle ?
- L'autonomie : c'est un endroit qui émerge de ton âme. Les autres spiritualités peuvent t'inspirer, ou pas. Tu choisis tes croyances.
- La simplicité, attention de ne pas intellectualiser, complexifier cet endroit



Les 3 piliers de ta spiritualité

- Le credo : croyances profondes sur la Vie
- La foi - le désir de l'âme = énergie
- La pratique - nourrir la relation, activer cet endroit



Le chemin

- Contempler
- Questionner
- Ecouter



Exercice 1, le credo

- Mise en situation n°1 : Tu es en haut d'une falaise, quelqu'un que tu aimes est tombé, mais est relié à ta jambe par une corde.
 - A quelle pensée vas-tu te raccrocher ?
 - Quelle est la croyance associée ? la croyance sous-jacente : je crois que.... parce que je suis profondément convaincue que ...
- Mise en situation n°2 : Sans faire exprès tu viens d'avaler un poison. Tu as voulu goûter une plante en nature, puis tu as vérifié, elle est toxique.
- Mise en situation n°3 : Tu apprends que 80% des espèces vivantes vont mourir dans les 10 ans.



Exercice 1, suite

- Lister les 3 croyances
- Chercher la sous-jacente éventuelle
- Rédiger ton credo en laissant venir tout le reste.



Exercice 2, La foi

- Une feuille en format paysage, dessine un point qui le point de ton credo.
- Représente ton âme.
- Représente le serpent de vie de ton âme sans réfléchir en dessinant un serpent.
- Représente-toi avec un bonhomme bâton
- Comment va ce serpent ? Dans quel état est-il?
- Comment va l'âme selon toi?
- Si tout va bien, ou si tout allait bien, vers quoi se dirigerait ce serpent, qu'irait-il faire?
- Cela parle d'un désir de ...
- Quel rôle joues-tu ?
- Si tout cela est ta foi, comment va ta foi ?



Exercice 2, suite

- Que se passe-t-il pour toi? De quoi prends-tu conscience ? Que vas-tu faire?
- De quoi aurais-tu besoin ?



Exercice 3, la pratique

- Représente ton âme à nouveau
- Et toutes ses relations (Dieu, famille d'âmes, guides, autres âmes, toi...)
- Comment vont ces relations?
- Manque-t-il quelque chose?
- Ressens les ingrédients qui pourraient nourrir cet espace de reliance
- Quelle décision peux-tu prendre ?
- Comment te sens-tu?



Conclusion

- Que vas-tu faire? De quoi as-tu pris conscience ?
- Quel problème as-tu à régler ?
- Quel est l'appel ?



La suite...

- Intégrer... lâcher
- Refaire les exercices de temps en temps, même séparément.
- Faire le point sur ce qui est sorti ici dans quelque temps.

MERCI !

