

FICHE OUTIL

La mort comme guide de vie



Objectifs

- Identifier nos véritables priorités, revenir à l'essentiel



Réflexion

« On a deux vies et la deuxième commence quand on se rend compte qu'on n'en a qu'une. »

Confucius

Le mort est souvent un sujet tabou dans nos sociétés et pourtant c'est elle qui nous rappelle l'essentiel. Nous vivons comme des êtres immortels, repoussant nos rêves dans un demain hypothétique qui n'arrivera peut-être jamais.

C'est comme si un poisson s'astreignait à monter aux arbres en se disant qu'à la fin de sa vie, il irait à la mer. Cela n'a aucun sens. L'impermanence de ce temps limité nous offre l'opportunité de vivre l'instant présent et d'en choisir le sens.



À vous de jouer !

- Si aujourd'hui était le dernier jour de votre vie, feriez-vous ce que vous êtes en train de faire ? Si non, que changeriez-vous ?
- S'il vous restait un an à vivre, quel serait le programme de votre année ?
- S'il vous restait un an à vivre, quelle est la première chose que vous feriez ?
- S'il vous restait cinq ans à vivre, que feriez-vous dans votre vie professionnelle ?
- S'il vous restait cinq ans à vivre, qu'aimeriez-vous changer dans votre vie ?
- S'il vous restait cinq ans à vivre, quelles activités arrêteriez-vous ?
- S'il vous restait cinq ans à vivre, quelles activités souhaiteriez-vous commencer ?
- S'il vous restait cinq ans à vivre, dans quoi souhaiteriez-vous consacrer plus de temps ?
- S'il vous restait cinq ans à vivre, quelles seraient vos priorités ?
- S'il vous restait cinq ans à vivre, qu'oseriez-vous plus faire ?