

FICHE OUTIL

Se ressourcer



Objectif

- Créer une dynamique d'épanouissement et de développement de projet durable.



Réflexion

« *Un pas peut se faire sans marcher* » C. De Sacco

Un arbre n'offre pas ses fruits continuellement. Il le fait au mieux une fois chaque année. De plus, il ne se dit pas « Je n'ai pas le temps de prendre le soleil, il faut que je fasse des fruits. » La nature sait marquer des pauses. Nous avons besoin de nous ressourcer pour produire notre réussite. L'action a aussi besoin de repos. Notre société a sur valorisé l'activité, négligeant les qualités de l'action passive. L'accueil, l'écoute, l'observation, l'introspection ; cela ne se voit peut-être pas, mais le monde ne peut fonctionner sans. Des saisons d'introspection, des saisons d'inaction, cela fait aussi partie du chemin de la réussite.



À vous de jouer !

- Quelles activités me ressourcent, me nourrissent, me donnent de l'énergie, me rendent heureux ?
- Avec quelles personnes je peux recharger mes batteries ? Pourquoi ?
- Quel temps hebdomadaire (au minimum) puis-je mettre en place pour me ressourcer ?
- Comment puis-je prendre davantage soin de mon corps ?