

Auto-réflexion et inspiration



60 minutes

Objectif

Guider les participants à travers un exercice de méditation ou de visualisation où ils réfléchissent à une personne qu'ils trouvent inspirante, en identifiant les valeurs et les traits qu'ils admirent, et comment ceux-ci peuvent servir de miroirs pour l'auto-réflexion et la croissance personnelle.

Matériel nécessaire

- Coussins d'assise ou de méditation confortables.
- Une pièce ou un espace calme.
- En option : une musique de fond apaisante ou un enregistrement audio de méditation.
- Journaux ou cahiers de réflexion.
- Stylos ou marqueurs.



Description de l'outil

Cet outil utilise la méditation guidée et la discussion de groupe pour encourager les participants à réfléchir à une personne qui les inspire profondément. Ce processus leur permet d'explorer les valeurs et les qualités qui les attirent, de développer leur conscience de soi et de reconnaître leur potentiel à incarner ces traits.



Co-funded by
the European Union

Instructions

INTRODUCTION (15 minutes)

Présenter le [manuel](#)

Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu

Focus sur le chapitre Repos spirituel

Présentez l'importance de l'autoréflexion et de l'inspiration en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

2. Méditation guidée (20 minutes)

Demandez aux participants de s'asseoir confortablement, de fermer les yeux et de se concentrer sur leur respiration.

Guidez-les à travers la visualisation suivante :

Imaginez quelqu'un qui vous inspire profondément. Il peut s'agir d'un mentor, d'un personnage historique, d'un ami ou d'un membre de votre famille.

Imaginez-les à un moment donné où ils démontrent les qualités que vous admirez le plus.

Réfléchissez à ces questions pendant que vous visualisez :

- **Quels traits ou actions spécifiques vous inspirent ?**
- **Comment vous font-ils sentir ?**
- **Quelles valeurs incarnent-ils ?**

Permettre aux participants de rester dans cette visualisation

- en se concentrant sur l'énergie positive qu'elle apporte



Instructions

3. Rédaction d'auto-réflexion (10 minutes)

Demandez aux participants d'ouvrir les yeux et de noter leurs pensées.
Fournissez ces invites d'écriture :

- **Quels traits et valeurs vous ont marqué lors de la visualisation ?**
- **Voyez-vous l'une de ces qualités en vous-même ?**
- **Comment pourriez-vous commencer à incarner ou à renforcer ces traits dans votre vie quotidienne ?**

4. Discussion de groupe (10 minutes) :

Animez une discussion de groupe où les participants partagent leurs réflexions s'ils se sentent à l'aise.

Encouragez le dialogue sur la façon dont ces traits admirés pourraient déjà exister en eux ou sur la façon dont ils peuvent prendre des mesures pour les cultiver davantage.

5. Clôture (5 minutes) :

Résumez la séance en soulignant que nous attirons ou remarquons souvent chez les autres ce que nous valorisons chez nous-mêmes.

Terminez par un court exercice d'affirmation ou de gratitude, en remerciant les participants pour leur ouverture et leur partage.

Questions de réflexion

- Qui avez-vous choisi comme source d'inspiration et quelles qualités vous ont marquéé?
- Comment voyez-vous ces qualités se refléter dans vos propres actions ou aspirations?

**Les qualités que nous admirons chez les autres
sont souvent les graines de grandeur déjà
présentes en nous-mêmes.**

- Quelles petites mesures pouvez-vous prendre pour incarner ces traits de manière plus intentionnelle dans votre vie quotidienne ?
- Comment le fait de se connecter avec une personne inspirante vous aide-t-il à vous ressourcer spirituellement ?





Site Internet du projet:
<https://rest7.eu/>

Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.