EXERCICE 3 : DU SENTIMENT DE DÉSESPOIR À L'ACTION

Faire lire l'exercice aux personnes du groupe. Nous conseillons que pratiquent cet exercice uniquement les personnes qui ressentent l'élan de faire cette exploration, dans la mesure où les émotions traversées dans cet exercice peuvent être intenses et désagréables.
Compter une dizaine de minutes par personne qui s'exprime.

1) Je me sens profondément attristé·e quand dans le monde actuellement, je vois, j'entends...

2) Je ressens (explorer plus précisément les sensations corporelles et sentiments ressentis)...

3) Parce qu'au fond... Ce que j'aimerais...

4) La manière dont je peux contribuer à vivre et à offrir cela, c'est... (Lister 3 stratégies.)

5) Prendre un temps de silence, de retour à soi.

6) Une personne du groupe se propose pour reformuler ce qu'il·elle a entendu aux étapes 3) et 4).