

La nature de mes relations interpersonnelles et leur impact sur ma santé incluant ma relation avec le sacré et le monde.

Voici la nouvelle version revue et augmentée de l'exercice sur la nature de nos relations interpersonnelles.

Suite aux commentaires des participants des deux premiers ateliers « Méditation et santé globale », j'ai ajouté à cette version trois nouvelles dimensions soient : celles du sacré, celle du monde ainsi que la relation avec soi-même.

Les questions complémentaires seraient alors celle-ci : quelle est ma relation avec la dimension sacré de la vie et comment la dimension transcendante « nourrie » l'ensemble de mes relations ? Ici il questions des valeurs qui alimentent ou non nos relations.

Les mêmes questions s'appliquent à ma relation avec le monde : de quelle manière suis-je en relation avec la nature ? Suis-je en relation avec l'Âme du monde ? Qu'est-ce que le « monde » pour moi ?

Pour le reste, c'est-à-dire le schéma antérieur, les questions demeurent les mêmes tout en appliquant la dimension « sacrée » dans mes relations.

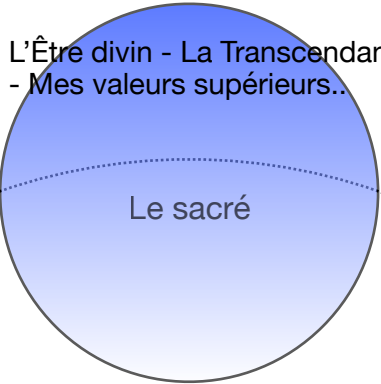
Un rappel amical ! Cet exercice se déroule sur plusieurs semaines... La prise de conscience peut être bouleversante pour certains et c'est pourquoi il importe de prendre son temps. Au besoin je vous invite à communiquer avec moi soit par courriel, contact@meditatio.info, soit par téléphone : 450.442.1744 (laisser un message). Vos commentaires su sujet de cet exercice ou ce document sont appréciés. Merci.

Bonnes réflexions.,
Lionel Sansoucy

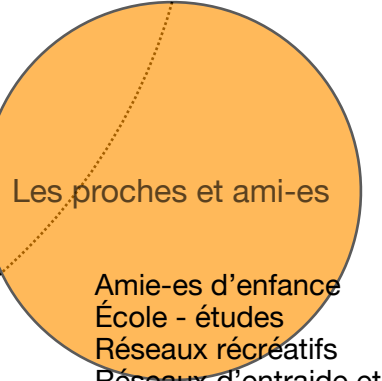
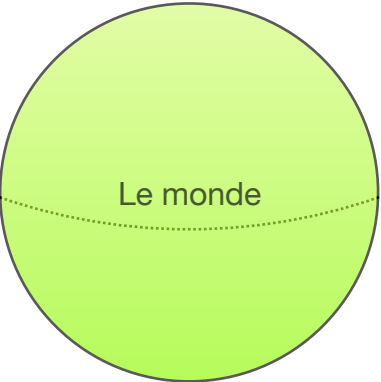
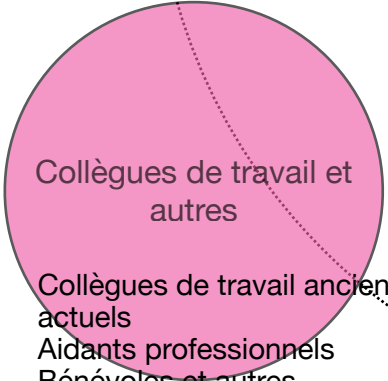
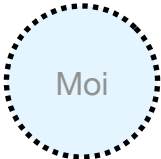
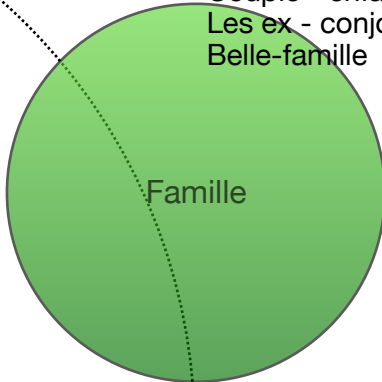
La nature de mes relations
interpersonnelles et leur impact
sur ma santé incluant ma relation
avec le sacré.

L'Être divin - La Transcendance
- Mes valeurs supérieures...

Les personnes qui ont jalonnées mon
existence et maintenant dcd .



Mes parents - oncles - tantes- cousins-
etc.
Fratrie,
Couple - enfants et petits-enfants
Les ex - conjoints-es et enfants
Belle-famille



Guide suggéré pour établir ma carte relationnelle

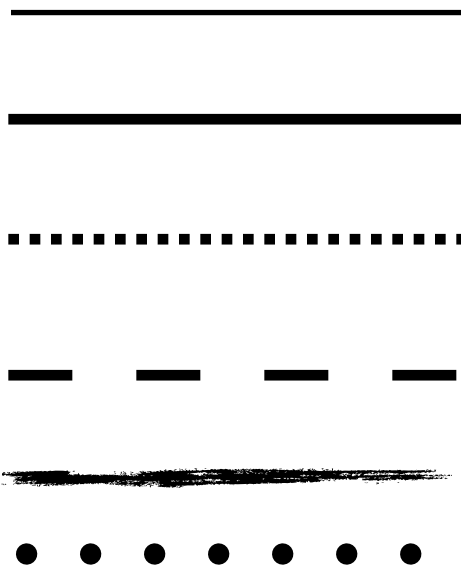
Je choisis le type de ligne et leur couleur selon la nature de la relation avec les personnes identifiées. Encore mieux ! Vous pouvez créer vos propres signes.

Sur une grande feuille ou plusieurs feuilles collées ensemble selon les besoins, je dessine un cercle, ou un carré ou une autre forme pour identifier la personne et je place cette personne selon la distance physique ou / et affective que j'ai actuellement. Je peux ainsi voir la relation présente et la relation « rêvée ».

Dans quel sens vont mes relations (voir les trois flèches) ?

Quel impact a chacune des relations identifiées sur ma santé physique, affective et mentale ?

Quelles sont les relations que j'ai omis ?



Vers l'autre



Vers moi



Réciproque



Relation brisée

*Aller d'une nuit à l'autre sans rien ressentir,
sinon peut-être la possibilité d'avancer un peu plus,
parce que les vieilles questions restent en place dans le noir.*

Une voix revient.

La ligne brisée de l'oubli n'est pas un chemin à suivre.

Hélène Dorion

Le vent, le désordre, l'oubli, 1991

