



Textes inspirants

Laudato Si, 205

Cependant, tout n'est pas perdu, parce que les êtres humains, capables de se dégrader à l'extrême, peuvent aussi se surmonter, opter de nouveau pour le bien et se régénérer, au-delà de tous les conditionnements mentaux et sociaux qu'on leur impose. Ils sont capables de se regarder eux-mêmes avec honnêteté, de révéler au grand jour leur propre dégoût et d'initier de nouveaux chemins vers la vraie liberté. Il n'y a pas de systèmes qui annulent complètement l'ouverture au bien, à la vérité et à la beauté, ni la capacité de réaction que Dieu continue d'encourager du plus profond des cœurs humains. Je demande à chaque personne de ce monde de ne pas oublier sa dignité que nul n'a le droit de lui enlever.

Michel Menu, Être chef

Si tu veux être chef un jour,
Pense à ceux qui te seront confiés,
Si tu ralentis, ils s'arrêtent.
Si tu faiblis, ils flanchent.
Si tu t'assieds, ils se couchent.
Si tu critiques, ils démolissent.
Mais...
Si tu marches devant, ils te dépasseront.
Si tu donnes la main, ils donneront leur peau.
Et si tu pries, alors, ils seront des saints.

Régine Deforges

Là où vous allez, n'oubliez pas les choses simples, soyez ouverte aux autres, laissez tout égoïsme, c'est en aimant que vous serez aimée.

Arthur Rimbaud, Sensation

Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers,
Picoté par les blés, fouler l'herbe menue :
Rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds.
Je laisserai le vent baigner ma tête nue.
Je ne parlerai pas, je ne penserai rien :
Mais l'amour infini me montera dans l'âme,
Et j'irai loin, bien loin, comme un bohémien,
Par la Nature, - heureux comme avec une femme.

Robert Desnos, Corps et biens éd

Jamais d'autre que toi en dépit des étoiles et des solitudes
En dépit des mutilations d'arbre à la tombée de la nuit
Jamais d'autre que toi ne poursuivra son chemin qui est le mien
Plus tu t'éloignes et plus ton ombre s'agrandit
Jamais d'autre que toi ne saluera la mer à l'aube quand fatigué d'errer moi sorti des forêts ténébreuses et des buissons d'orties je marcherai vers l'écume
Jamais d'autre que toi ne posera sa main sur mon front et mes yeux
Jamais d'autre que toi et je nie le mensonge et l'infidélité
Ce navire à l'ancre tu peux couper sa corde
Jamais d'autre que toi
L'aigle prisonnier dans une cage ronge lentement les barreaux de cuivre vert-de-grisés
Quelle évasion !
C'est le dimanche marqué par le chant des rossignols dans les bois d'un vert tendre
l'ennui des petites filles en présence d'une cage où s'agite un serin tandis que dans la rue solitaire le soleil lentement déplace sa ligne mince sur le trottoir chaud
Nous passerons d'autres lignes
Jamais jamais d'autre que toi
Et moi seul seul seul comme le lierre fané des jardins de banlieue seul comme le verre
Et toi jamais d'autre que toi.

Activités

- 🔗 Courtes questions à se poser pour une réflexion personnelle:
 1. Suis-je en train d'utiliser mon temps à bon escient?
 2. Est-ce que je prends quelque chose pour acquis?
 3. Ai-je recours à une perspective saine?
 4. Suis-je fidèle à moi-même?
 5. Suis-je réveillé le matin prêt à affronter la journée?
 6. Ai-je des pensées négatives avant de m'endormir?
 7. Est-ce que je mets suffisamment d'efforts dans mes relations?
 8. Est-ce que je prends soin de moi physiquement?
 9. Est-ce que je laisse les choses hors de mon contrôle me stresser?
 10. Est-ce que j'atteins les objectifs que je me suis fixés?
- 🔗 Quelques activités pour se retrouver:
L'écriture exploratoire, Les collages spontanés, La danse expressive, La marche de longue haleine.
Ecrire une lettre à soi-même

Lien chants

- [A L'agneau](#)
- [En Toi je sais qui je suis | Hillsong En Français](#)
- ["Dans nos obscurités" chant de Taizé](#)
- [Taizé - El Senyor](#)
- [Mon phare -Rend Collective](#)