



Activité spirituelle – Moments de réflexion

Une bonne manière de faire vivre un moment de réflexion est de lire une phrase ou un texte au groupe, et échanger sur ce que cette phrase veut dire pour nous.

Matériel : chandelles, musique d'ambiance, photos prises dans des revues

Durée : 30 minutes

Ambiance : si possible après le coucher du soleil, chacun s'assoit par terre et garde le silence, on fait jouer une musique relaxante et propice à la méditation.

On allume des chandelles ou autour du feu de camp.

Après un certain temps, on donne les consignes et le tout doit s'exécuter dans le silence et l'harmonie.

Idées de thèmes ou phrases pour des moments de réflexion :

"Tâchez de quitter cette terre en la laissant un peu meilleure que quand vous l'avez trouvée" – Baden Powell

La loi scout

La liberté

L'amour

Le don de soi

La paix

L'essentiel est invisible pour les yeux. On ne voit bien qu'avec le coeur. (St-Exupéry, Le petit prince)

La leçon de l'arbre

Avez-vous déjà pris un moment pour penser combien un arbre est utile? Il procure un abri pour les nids des oiseaux, donne de l'ombre pour se protéger du soleil et un couvert pour se protéger de la pluie. Les branches mortes servent à faire du feu pour nous réchauffer et cuire nos aliments. Que serait la beauté d'un paysage sans les arbres? Il faut admettre qu'un arbre donne bien plus qu'il ne prend. Soyons comme un arbre : faisons de notre mieux pour aider les autres et à penser aux autres en premier et à nous en deuxième lieu. Apprenons une leçon de l'arbre : à donner plus que ce que l'on reçoit.

Les gros cailloux

Un jour, un vieux professeur de l'école nationale d'administration publique (ÉNAP) fut engagé pour donner une formation sur "La planification efficace de son temps" à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour "passer sa matière".

Debout, devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit : "Nous allons réaliser une expérience". De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un immense pot Mason d'un gallon (pot de verre de plus de 4 litres) qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda : "Est-ce que ce pot est plein?". Tous répondirent : "Oui".

Il attendit quelques secondes et ajouta : "Vraiment?". Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot. Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : "Est-ce que ce pot est plein?". Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit: "Probablement pas!". "Bien!" répondit le vieux prof.

Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table une chaudière de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il demanda : "Est-ce que ce pot est plein?". Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : "Non!". "Bien!" répondit le vieux prof. Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva lors les yeux vers son groupe et demanda : "Quelle grande vérité nous démontre cette expérience?" Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit : "Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire". "Non" répondit le vieux prof. "Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne



met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite". Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos. Le vieux prof leur dit alors : "Quels sont les gros cailloux dans votre vie?" "Votre santé?" "Votre famille?" "Vos ami(e)s?" "Réaliser vos rêves?" "Faire ce que vous aimez?" "Apprendre?" "Défendre une cause?" "Relaxer?" "Prendre le temps...?" "Ou... toute autre chose?"

"Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir...sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question : "Quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie?" Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (vie)" D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et lentement quitta la salle.

86 400\$

Supposons qu'une banque dépose dans votre compte, chaque matin, un montant de 86,400\$. Elle ne garderait aucun solde d'une journée à l'autre. Chaque soir, on effacerait tout ce que vous n'auriez pas utilisé durant le jour. Que feriez-vous?

Chacun de nous a une telle banque.

Son nom est le TEMPS.

Chaque matin, on dépose à votre compte, 86,400 secondes.

Chaque soir, on efface tout ce que vous n'avez pas utilisé pour accomplir ce qu'il y a de mieux.

Il ne reste rien au compte.

Vous ne pouvez pas aller dans le rouge.

Chaque jour, un nouveau dépôt est fait. Chaque soir, le solde est éliminé. Si vous n'utilisez pas tout le dépôt de la journée, vous perdez ce qui reste.

Rien ne sera remboursé.

On ne peut pas emprunter sur "demain ". Vous devez vivre avec le présent, avec le dépôt d'aujourd'hui.

Investissez-le de façon à obtenir le maximum en santé, bonheur et succès! L'horloge avance. Faites le maximum aujourd'hui.



Apprécions chaque moment que nous avons!
Et apprécions-le plus quand nous le partageons avec quelqu'un de spécial, assez spécial pour avoir besoin de votre temps. Et rappelons-nous que le temps n'attend après personne.

HIER fait partie de l'histoire.
DEMAIN demeure un mystère.
AUJOURD'HUI est un cadeau.
C'est pour ça qu'on dit que c'est le PRÉSENT !!

L'abécédaire de l'amitié

Un ami...
A-ime que vous lui disiez ce que vous ressentez
B-âtit votre relation depuis le jour où vous êtes rencontrés
C-alme vos craintes
D-onne sans attendre en retour
E-st toujours prêt à donner un coup de main
F-ait une différence dans votre vie
G-arde ses amis dans son coeur
H-armonise vos pensées quand elles se bousculent
I-nvite ses amis à se connaître entre eux
J-ubile quand vous réussissez
K-laxonne devant pour que vous passiez
L-it cette liste et pense à vous
M-aximise vos qualités
N-e juge jamais
O-ffre son support
P-arle si on vous cache quelque chose
Q-uestionne vos certitudes
R-emonte votre moral
S-ait dire des choses sympas sur vous
T-e texte juste pour dire "ça va?"
U-tilise les mots justes au bon moment
V-ous accepte tel que vous êtes
W-eek-end ou pas, il ne vous abandonne jamais
X-trêmement indulgent, il pardonne vos erreurs
"Y-a-Qu'à...", il ne connaît pas, il agit
Z-éro problème, il vous aime!

Réflexion : À qui pensez-vous quand vous lisez ce texte? Pourquoi?