



Module n°7 • Les autres, des accélérateurs de croissance personnelle et spirituelle

EXERCICE N°49 • PARENTS-ENFANTS : EXPLORATION

Décrivez par écrit 5 expériences désagréables avec vos enfants (si vous en avez) :

Ce peut être des expériences récurrentes (exemple : mon fils ne vient jamais à Noël) ou des expériences uniques (exemple : la semaine dernière, ma fille a fait une crise de nerfs dans un magasin).

Décrivez par écrit 5 expériences agréables avec vos enfants (si vous en avez) :

Ce peut être des expériences récurrentes (exemple : nous passons chaque année des fêtes de Noël dans le partage) ou des expériences uniques (exemple : hier soir, nous avons chanté ensemble et c'était très chouette).

NB. Si vous ne trouvez pas d'expériences agréables avec vos enfants, cela signifie quelque chose...

Décrivez par écrit 5 expériences désagréables avec vos parents (même s'ils sont décédés) :

Ce peut être des expériences récurrentes (exemple : ma mère me juge continuellement) ou des expériences uniques (exemple : chaque fois que je parle politique avec mon père, ça tourne au conflit).

Décrivez par écrit 5 expériences agréables avec vos parents (même s'ils sont décédés) :

Ce peut être des expériences récurrentes (exemple : à mon anniversaire, ma mère m'offre toujours quelque chose qui me plaît) ou des expériences uniques (exemple : je suis passée voir mon père à l'hôpital et il m'a dit que ça lui avait fait très plaisir).

NB. Si vous ne trouvez pas d'expériences agréables avec vos parents, cela signifie quelque chose...

Répondez par écrit aux questions suivantes :

- Comment vous sentez-vous en rédigeant ces expériences ?
- Qu'est-ce que ça dit de vous ?
- Voyez-vous un fil conducteur ?
- Que pouvez-vous travailler avec toutes ces prises de conscience ?



