ACTE DE CŒUR

UN CHEMIN À EXPÉRIMENTER

Retisser le lien à soi

7 actes pour revenir à l'essentiel





AVANT DE COMMENCER

Ne cherche rien.

Ne crois rien.

Respire.

Puis expérimente.

Le chemin ne se lit pas.

Il se marche.

COMMENCE ICI

1

ACTE 1 / 7

RESPIRER

Le souffle est un passage.
Il ne résout rien.
Il rend possible.
Entre deux respirations,
le tumulte devient espace.
Et dans cet espace,
tu redeviens libre.

AUJOURD'HUI

Respire.
Puis laisse la vie répondre.

2

ACTE 2 / 7

ÉCOUTER

Il existe deux bruits.
Celui du monde.
Et celui qui commente le monde.
Lorsque les deux s'apaisent,
une rencontre devient possible.
Écouter,
c'est laisser une place
à ce qui n'était pas prévu.

AUJOURD'HUI

Écoute
avant d'interpréter.

3

ACTE 3 / 7

RESSENTIR

Le corps
parle bas.
Le cœur
reconnaît.
Le mental
cherche des réponses.
La conscience
éclaire.
Le chemin
apparaît.

AUJOURD'HUI

Ressens.

ACTE 4 / 7

CHOISIR

4

Chaque choix
trace un chemin.
La conscience
lui donne une direction.
Choisir,
c'est dire oui
à la vie
qui t'appelle.

AUJOURD'HUI

Choisis
en pleine présence.

5

ACTE 5 / 7

OSER

Le premier pas
ouvre un monde
que l'attente
ne découvrira jamais.
Chaque élan sincère
honore
la personne
que tu deviens.

AUJOURD'HUI

Avance.

6

ACTE 6 / 7

CRÉER

Créer,
c'est révéler
l'invisible.
Offrir au monde
ce que lui seul
attend de toi.
Un souffle.
Une présence.
Une trace.

AUJOURD'HUI

Crée.
Même un souffle
peut changer le vent.

7

ACTE 7 / 7

AIMER

L'amour
reconnaît.
Il éclaire.
Il relie.
Il agrandit
la vie.
Chaque acte d'amour
commence
par une présence.

AUJOURD'HUI

Honore le vivant.
En toi.
Autour de toi.

ET MAINTENANT…

Les mots
ont fait leur part.

À présent,
la vie t'appelle.

Lorsque tu ressentiras
que le moment est juste,
je serai là.

Avec présence.
Avec écoute.
Avec cœur.



ACTE DE CŒUR