

## Exercice 55:

### Accueillir et honorer ses peines pour le monde.

#### Objectifs ;

- 📌 Honorer de ressentir de l'empathie et de la compassion
- 📌 Accueillir nos émotions et nos ressentis
- 📌 Se sentir en reliance et en interdépendance



Nous avons tendance à avoir peur d'ouvrir un espace pour laisser sortir la peine que nous ressentons face à l'état du monde: les guerres, les viols et l'esclavagisme dans les mines qui extraient les minerais rares servant à produire nos composants électroniques de nos smartphones, l'extinction des espèces, ...

Notre quotidien ne nous permet pas de nous arrêter et de prendre soin de notre empathie et de nos ressentis légitimes. D'où le terme honorer. L'accent est vraiment mis là dessus.

*„Comme la mère du monde,  
qui porte la souffrance du monde dans son cœur,  
chacun de nous fait partie de son cœur,  
et est donc doté  
d'une partie de la souffrance cosmique.  
Vous prenez part à la totalité de cette douleur.  
Vous êtes appelés à la rencontrer dans la joie  
Et non dans la plainte.“*

Parole Soufie



Pratique inspirée du livre de Joanna Macy et Molly Young Brown  
„*Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre.*“, éd Le Souffle d'Or, p 107 –



### Exercice: Ecriture ouverte.

En prenant votre carnet, vous allez noter les affirmations suivantes :

- Je reconnais ma douleur pour le monde
- Je valide cette douleur comme une réaction saine à la crise actuelle
- Je m'autorise à ressentir cette douleur
- Je suis capable de me l'exprimer à moi-même et pourquoi pas aux autres
- Je reconnais que cette peine est partagée largement par d'autres personnes
- Je reconnais que cette peine jaillie de ma bienveillance, de mon empathie et de mon interdépendance avec le monde.

Puis, vous allez prendre le temps de répondre à ces phrases ouvertes sur un temps court de 3 mn chacune.

1. Je pense que l'état de notre société devient ....
2. Je pense que l'état de notre environnement devient...
3. Ce qui m'inquiète le plus dans le monde aujourd'hui, c'est ...
4. Quand je pense au monde que nous laisserons à nos enfants, il ressemble à ...
5. Les sentiments que je porte en moi à propos de tout cela sont ...
6. Les façons dont j'évite de ressentir ces émotions sont ....
7. Les façons dont j'utilise mes émotions sont ...

Enfin, vous prenez un temps de 10 mn pour exprimer, par un dessin, un poème, un chant, un rythme, une danse, un land art, une prière, un mandala, ... , votre peine, votre soutien et votre amour pour le monde.