

## Capsule ② Émancipation

" La question n'est pas de savoir "si la vie a un sens"  
mais comment pourrais-je donner un sens à ma propre vie."

Dalai Lama

### Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

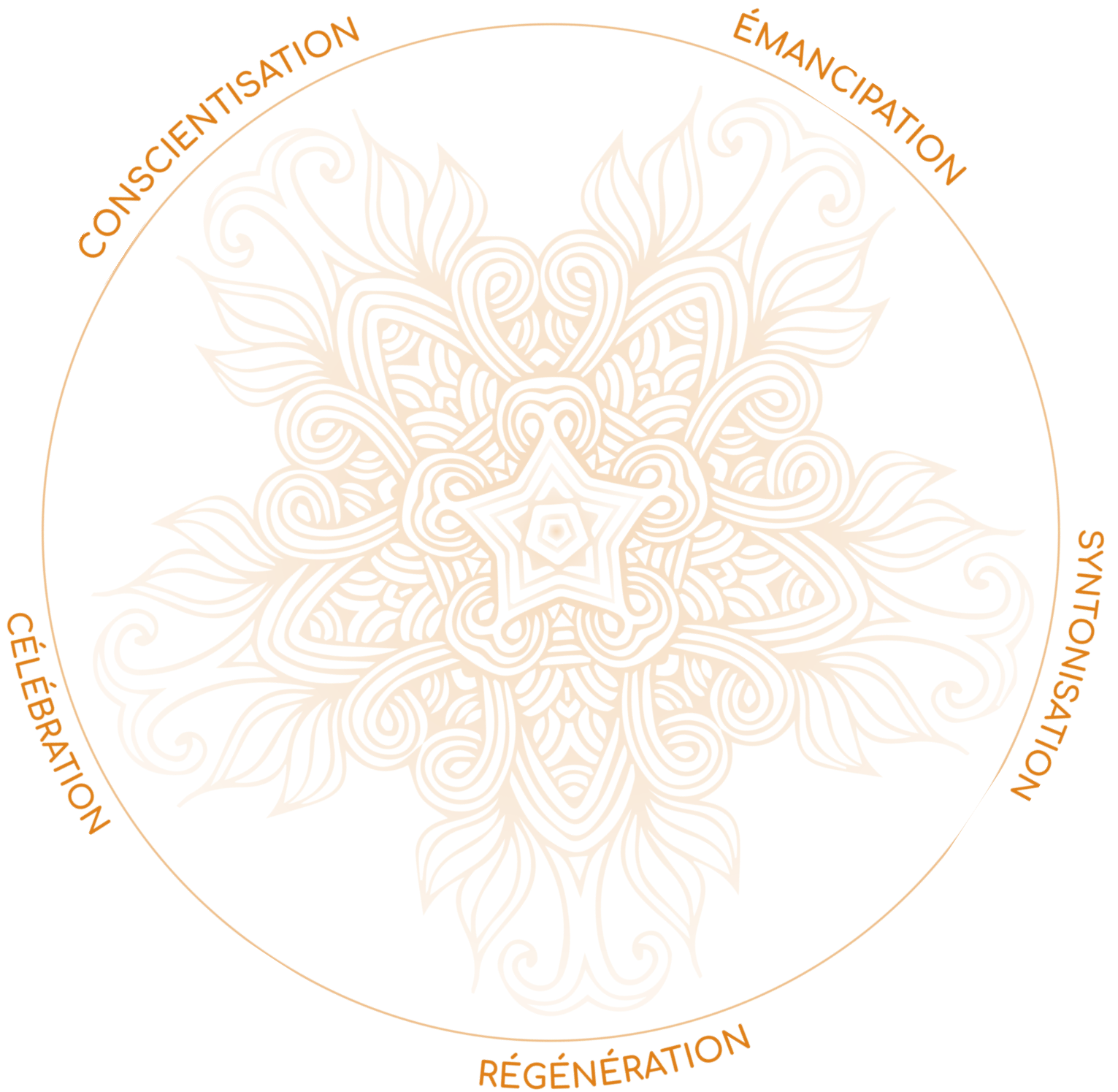
- ▶ Quelles sont les émotions, les sentiments, les images, les perceptions qui montent suite à la méditation?
- ▶ Qu'est-ce qui s'émancipe en moi par rapport au deuil?
- ▶ Quels sont les deuils que je n'ai pas faits?
- ▶ Quels sont mes repères spirituels, quelle est ma foi spirituelle me permettant de continuer mon chemin malgré le deuil?
- ▶ Quelle est ma volée d'oies, c'est-à-dire mes ressources, mes aides, mes appuis pour vivre mon émancipation?



# Expérience spirituelle

Le deuil dans la quête de bien-être

Capsule ② Émancipation



Créatrices:  
Marie-Josée Arel et Nancy Marcoux

© i humanité