



Les 8 Défis – Une Rencontre avec soi chaque semaine

Semaine 1 – Observer sans jugement

Pendant 7 jours, observe une situation, un souvenir ou une relation qui réveille encore en toi une émotion inconfortable. Ne cherche pas à la changer, juste à la voir avec douceur et bienveillance.

Semaine 2 – Le pardon envers soi

Chaque jour, écris ou nomme à voix haute une chose pour laquelle tu te pardonnes. Même les petites choses comptent. C'est en allégeant ton cœur envers toi-même que tu peux l'ouvrir envers les autres.

Semaine 3 – Le pardon envers l'autre

Identifie une personne (présente ou passée) avec qui un poids subsiste. Sans avoir besoin de lui parler, dépose mentalement un mot : « Je choisis de libérer mon cœur de ce fardeau. »

Semaine 4 – Transformer la blessure en apprentissage

Choisis une expérience douloureuse et écris la leçon de vie que tu peux en retirer aujourd'hui. Mets le projecteur non pas sur la souffrance, mais sur la sagesse qu'elle t'a donnée.

Semaine 5 – Apporter la paix dans une relation actuelle

Pendant la semaine, fais un geste concret de réconciliation, même minime, envers quelqu'un avec qui il reste une tension (un sourire, un message, une parole bienveillante).

Semaine 6 – Libérer le passé

Écris une lettre (que tu n'es pas obligé d'envoyer) à quelqu'un ou à toi-même, pour exprimer ce que tu gardais à l'intérieur. Termine cette lettre par une phrase de libération : « Je rends cette histoire à l'amour et à la paix. »

Semaine 7 – Cultiver la gratitude

Chaque soir, note 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant, en lien avec tes relations. La gratitude transforme notre regard et ouvre la porte au pardon.

Semaine 8 – Semer la paix autour de soi

Fais chaque jour un geste d'amour ou d'encouragement envers quelqu'un, sans attendre de retour. Deviens le reflet de la paix que tu veux voir dans le monde.

 **Marcher ensemble vers la paix**