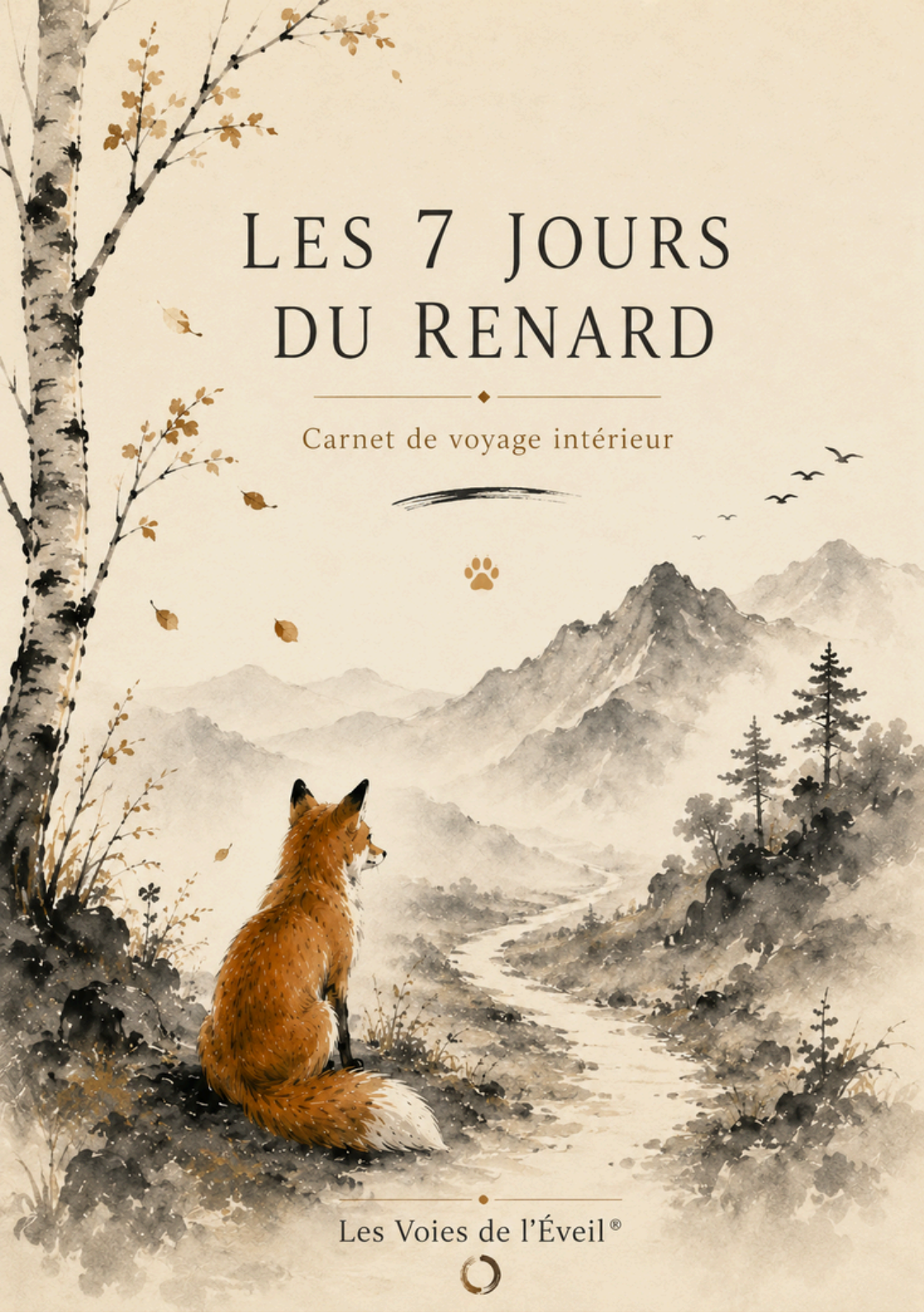




LES 7 JOURS DU RENARD

Carnet de voyage intérieur

Les Voies de l'Éveil®



*Vous êtes revenu au point de départ.
Mais peut-être ne regardez-vous déjà plus
tout à fait du même endroit.*



QUELQUES MOTS AVANT DE REVENIR SUR LE CHEMIN

Pendant sept jours, vous avez marché aux côtés du Renard.
Vous vous êtes arrêté.
Vous avez regardé ce que vous transportiez.
Vous avez distingué ce qui dépendait de vous de ce qui ne dépendait pas de vous.
Vous avez laissé un peu de place au silence.
Vous avez essayé de regarder depuis l'autre rive.
Et peut-être avez-vous remarqué quelques-unes de ces choses
que l'habitude finit par rendre invisibles.

Ce carnet n'est pas une nouvelle étape à accomplir.
Il n'y a rien à réussir ici.
Il est simplement là pour **garder une trace** du chemin parcouru.

Au fil des prochaines pages, vous retrouverez les sept étapes
de votre voyage. Vous pourrez y déposer quelques mots, une pensée,
une prise de conscience ou simplement ce que vous souhaitez
conserver de l'expérience.

Ne cherchez pas à tout remplir.
Ne cherchez pas non plus la bonne réponse.
Revenez-y aujourd'hui, dans quelques semaines ou beaucoup plus tard.
Peut-être certaines réponses auront-elles changé.
Et ce sera très bien ainsi.

Certaines questions ont besoin de plus de silence que de réponses.

Merci d'avoir accepté de marcher quelques jours avec le Renard.

Cédric

Les Voies de l'Éveil®





— JOUR 1 —

S'ARRÊTER

Le Renard découvrit qu'à force de regarder devant lui,
il avait oublié de regarder autour de lui.



*« À force de chercher le chemin,
nous oublions parfois que nous sommes
déjà en train de le parcourir. »*





MA TRACE



Ce que j'ai remarqué...

Notez ici les trois choses que votre trajet habituel vous a permis de voir autrement.

1. _____
2. _____
3. _____



Et si je regardais un peu plus loin ?

Dans quelle partie de ma vie suis-je tellement occupé à arriver quelque part que j'oublie parfois de regarder où je suis ?



MON PETIT GESTE

Un moment que j'aimerais vivre volontairement sans me presser :



*Il n'est pas nécessaire de ralentir toute sa vie.
Parfois, quelques minutes suffisent pour recommencer à la voir.*



— JOUR 2 —

DÉPOSER

Le Renard ouvrit son sac et découvrit qu'il transportait
encore certaines choses simplement parce
qu'elles avaient autrefois compté.



*« Ce n'est pas parce qu'une chose
appartient à notre histoire qu'elle doit encore
peser sur notre chemin. »*





MA TRACE



Ce que je transporte...

Notez trois choses qui occupent actuellement une place dans votre « sac ».

1. _____
2. _____
3. _____



Ai-je encore besoin de porter cela ainsi ?

Choisissez l'une des trois choses.

Vous n'avez pas besoin de la résoudre, de l'oublier ou de vous en débarrasser.

Regardez-la simplement quelques instants.

Si je cessais de porter cela de la même manière,
qu'est-ce qui deviendrait un peu plus léger dans ma vie ?

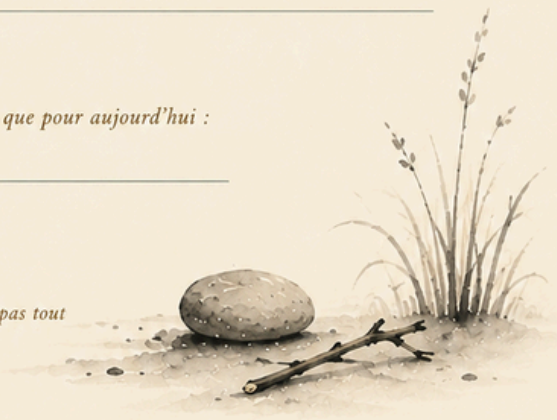


MON PETIT GESTE

Une chose que je peux déposer, ne serait-ce que pour aujourd'hui :

Déposer n'est pas oublier.

*C'est parfois simplement choisir de ne pas tout
porter à chaque instant.*





— JOUR 3 —

CESSER DE LUTTER

Le Renard comprit que la rivière n'avait pas besoin
de changer de direction pour qu'il puisse trouver un passage.



*« Accepter le courant ne signifie pas renoncer à avancer.
C'est cesser de demander à la rivière
de couler dans l'autre sens. »*





MA TRACE



Là où va mon énergie...

*Pensez à une situation qui vous préoccupe
ou vous contrarie actuellement.*

La situation :

CE QUI DÉPEND DE MOI

CE QUI NE DÉPEND PAS DE MOI

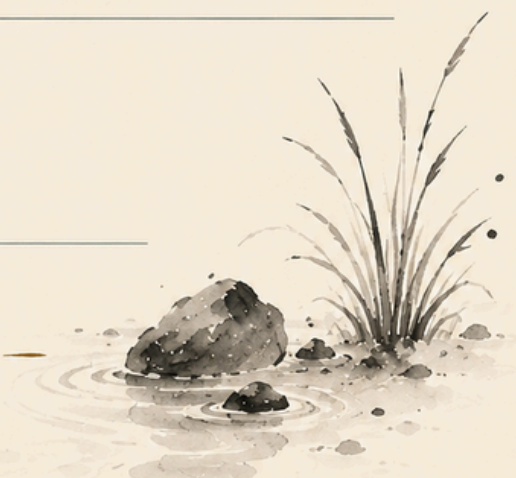


Où est-ce que je dépense le plus d'énergie ?

MON PETIT GESTE

*Une action, même minuscule, que je peux faire
sur ce qui dépend de moi :*

*Je ne peux pas toujours choisir le courant.
Je peux encore choisir ma manière de le traverser.*





JOUR 4

TRAVERSER LE SILENCE

Le Renard découvrit que lorsque le monde devenait silencieux,
il pouvait enfin entendre ce qui jusque-là
était couvert par le bruit.



*« Le silence n'est pas toujours l'absence de quelque chose.
Parfois, c'est l'espace nécessaire
pour entendre ce qui était déjà là. »*





MA TRACE



Trois minutes de silence...

*Revenez quelques instants à l'expérience
que vous avez vécue.*

Qu'est-ce qui est apparu lorsque je n'ai plus
cherché à remplir l'espace ?



Ce que j'ai entendu en moi...



Une pensée qui est revenue :



Une sensation que j'ai remarquée :



Quelque chose que je n'avais peut-être
pas pris le temps d'écouter :



MON PETIT GESTE

*Un moment de ma journée que je pourrais
parfois laisser vide :*

*Tout espace vide n'a pas besoin d'être rempli.
Certains ont simplement besoin d'être habités.*





— JOUR 5 —

CHANGER DE REGARD

Le Renard découvrit que la montagne n'avait pas changé.
Il avait simplement appris à la regarder depuis un autre endroit.



*« Nous ne choisissons pas toujours
ce qui se trouve devant nous.
Mais nous pouvons parfois choisir l'endroit
depuis lequel nous le regardons. »*





MA TRACE



Depuis ma rive...

*Choisissez une situation que vous aimeriez
essayer de regarder autrement.*

La situation :

DEPUIS MA RIVE

Aujourd'hui, je vois
cette situation comme...



DEPUIS L'AUTRE RIVE

Si je changeais de point de vue,
je pourrais aussi la regarder comme...



Et depuis plus loin ?

Imaginez que vous repensiez à cette situation dans un an.

Qu'est-ce qui pourrait alors vous sembler différent ?



MON PETIT GESTE

*Une situation dans laquelle je veux essayer
de suspendre ma première interprétation :*

*Mon premier regard peut être juste...
sans être le seul possible.*





JOUR 6

CE QUI ÉTAIT DÉJÀ LÀ

Le Renard cherchait au loin ce dont il pensait avoir besoin...
avant de découvrir certaines choses à quelques pas de lui.



*« Nous cherchons parfois très loin
ce que l'habitude nous empêche
simplement de voir tout près. »*





MA TRACE



Aujourd'hui, j'aurais pu ne pas remarquer...

*Retrouvez trois petits moments que cette journée
aurait facilement pu effacer de votre mémoire.*

1. _____
2. _____
3. _____



Ce qui était déjà là...

*Une personne, un lieu ou une chose devenue tellement
familière que j'en oublie parfois la valeur :*



Si cela disparaissait demain...

Qu'est-ce qui me manquerait et que je remarque à peine aujourd'hui ?



MON PETIT GESTE

*Une chose à laquelle je veux accorder quelques secondes
de véritable attention aujourd'hui :*

*Ce qui devient ordinaire
ne devient pas forcément moins précieux.
Nous avons parfois simplement cessé de le regarder.*





JOUR 7

REVENIR

Le Renard revint exactement là où son voyage avait commencé.
Le paysage n'avait pas changé. Son regard, peut-être un peu.



*« Parfois, le chemin ne nous conduit pas
vers une autre vie.*

*Il nous ramène à la nôtre
avec des yeux différents. »*





MA TRACE



Je suis revenu au point de départ...

Pendant sept jours, le Renard a marché.

Peut-être avez-vous fait quelques pas avec lui.

Qu'est-ce que ces sept jours ont changé,
même légèrement, dans ma manière de regarder ?



Une chose que je vois différemment aujourd'hui :



MON PETIT GESTE

L'expérience des six premiers jours que j'aimerais refaire de temps en temps :

- | | |
|---|--|
| ☐ M'arrêter et observer | ☐ Laisser quelques minutes de silence |
| ☐ Regarder ce que je porte | ☐ Chercher un autre point de vue |
| ☐ Revenir à ce qui dépend de moi | ☐ Remarquer ce qui est déjà là |

◆

*Un chemin devient rarement une voie
parce qu'on l'a parcouru une fois.
Il le devient lorsque nous choisissons d'y revenir.*



LES 7 TRACES DU CHEMIN

Sept jours. Sept étapes.

Sept manières de revenir un peu plus attentivement à ce qui est là.

1

1 — S'ARRÊTER

Je peux être ici.

Regarder avant de continuer.

2

2 — DÉPOSER

Je peux regarder ce que je porte.

Tout ce qui m'accompagne n'a pas besoin de peser.

3

3 — ACCEPTER

Je peux agir là où j'ai une prise.

*Et laisser le courant emporter
ce qui ne dépend pas de moi.*

4

4 — ÉCOUTER

Je peux laisser un peu d'espace.

Tout silence n'a pas besoin d'être rempli.

5

5 — REGARDER AUTREMENT

Mon premier regard n'est pas toujours le seul.

Il existe parfois une autre rive.

6

6 — RECONNAÎTRE

Je peux remarquer ce qui est déjà là.

L'habitude ne retire pas leur valeur aux choses.

7

7 — REVENIR

Je peux retrouver la même vie
avec un regard différent.

Et choisir de reprendre le chemin.

Vous n'avez pas besoin d'emprunter les sept chemins chaque jour.

Parfois, un seul suffit.



CE QUE J'EMPORTE AVEC MOI

*Le chemin s'arrête ici pour quelques instants.
Avant de repartir, choisissez ce que vous souhaitez garder.*



Une chose que je souhaite regarder autrement :



Une chose que je souhaite déposer :



Une chose que je souhaite davantage remarquer :



Une petite habitude que je souhaite conserver :



Si je devais conserver une seule chose de ces sept jours...



*Vous n'avez pas besoin de tout emporter.
Une seule chose peut suffire pour continuer le chemin.*

CE PREMIER CHEMIN S'ACHÈVE ICI.
D'AUTRES RESTENT À DÉCOUVRIR.

Si ces sept jours vous ont donné
envie de poursuivre le chemin,
le Renard en a encore
quelques-uns à vous
faire découvrir.



LES 21 CHEMINS DU RENARD

*21 expériences pour changer de regard
et avancer autrement*



Disponible en ebook sur Amazon Kindle

POUR SUIVRE LE CHEMIN →

ou scannez pour découvrir
Les 21 Chemins du Renard



Les Voies de l'Éveil®

