

• RÉSILIENCE •

LES ACTIVITÉS INTENTIONNELLES 5 C

Selon Rachel Thibeault



CENTRATION

Met de l'ordre et/ou du mouvement, souvent vigoureux et répétitif, pour se libérer de la fébrilité



CONTEMPLATION

Nous met dans un état de pleine présence et conscience du moment présent



CRÉATION

Comble notre besoin de beauté, en la créant surtout, mais aussi en l'appréciant



CONTRIBUTION

Nous permet de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés



COMMUNION

Renforce nos liens d'appartenance, nous relie au «vivant».



CENTRATION

- Faire la vaisselle
- Classer et ranger
- Sarcler le jardin
- Tondre la pelouse
- Faire des réparations
- Poids / haltères
- Vélo stationnaire
- Jogger

CONTEMPLATION

- Méditation
- Observation tranquille en nature ou à la maison
- Bain chaud avec chandelles (silence)
- Lire

CRÉATION

- Musique
- Peinture, dessin
- Cuisine
- Écriture (journal, poésie, histoire)
- Humour visuel ou écrit

CONTRIBUTION

- Travail (habituel ou nouveau)
- Bénévolat
- Rendre service
- Proposer des solutions
- Innover, réinventer les activités habituelles et le partager

COMMUNION

- Repas en famille (sous le même toit)
- Sport (groupe en ligne)
- Appel téléphonique, Facetime/Zoom
- Animaux de compagnie
- Faire un potager
- Jouer