

PNC-13.1 –Contact avec Sage Intérieur

Le but de la démarche est de construire une relation de confiance avec une partie sage de notre personnalité

Ce guide est préparé pour t'aider à consigner tes observations après ton expérimentation. Il est aussi possible de dessiner si tu préfères.

Voici quelques questions de réflexion sur les étapes du voyage intérieur :

1. **L'ARBRE** *De quel arbre s'agit-il? Est-il gros ou petit? L'écorce du tronc est-elle douce ou rugueuse? Ses racines sont-elles profondes ou en surface? Comment je me sens en présence de mon arbre ?*

2. **LA RIVIÈRE :** *De quel côté de mon arbre coule-t-elle ? Est-elle large ou étroite? L'eau est-elle claire ou boueuse? Est-ce que débit de l'eau est rapide ou calme?*

3. **INTÉRIEUR DE L'ARBRE CONSCIENCE**

*Qu'avez-vous ressenti en pénétrant à l'intérieur de l'arbre? Qu'avez-vous découvert? Quelles émotions avez-vous ressenties?
Je vous laisse décrire votre expérience dans vos mots :*

4. **LE DOUBLE -mon alter égo/ mon sage intérieur**

Comment se présente-t-il ? Quel aspect physique a-t-il? Qu'est-ce que je ressens en sa présence ? Accepte-il de m'accompagner? Est-ce que j'ai confiance en ce personnage



5. FIN DU VOYAGE

Revenu près de la rivière et à l'extérieur de mon arbre conscience (arbre du PNC-13) qu'avez-vous ressenti ?

6. AUTRES OBSERVATIONS que je souhaite ajouter
