

## NOS RESSOURCES... EN 3D!



Nos actions, nos expériences et nos accomplissements nous révèlent nos ressources et les développent. Ces ressources entretiennent notre confiance.

Tout au long de notre vie nous récoltons des souvenirs. Certains restent dans notre cœur, d'autres prennent la forme d'un mot de félicitations, d'une promotion au travail, d'un remerciement, d'une montre pour nos 35 années de services, d'une lettre, de cartes postales, de cadeaux d'anniversaire... Nous gardons des photos de bricolages que nous avons faits, de vêtements que nous avons confectionnés, mais aussi de traces de défis que nous avons relevés, de deuils traversés, d'amours perdues. Nos souvenirs nous rappellent tout ce que nous avons accompli; mais ce n'est pas tout : ils continuent d'alimenter notre confiance.

Tous ces souvenirs vous permettent de faire la liste de vos propres ressources, celles qui vous ont permis de traverser la vie jusqu'ici.

**Choisissez** un cahier ou une boîte. Décorez-en la couverture ou le couvercle avec des couleurs, un collage ou encore des dessins et des photos pour en faire votre coffre aux trésors.

**Mettez** dans votre coffre aux trésors les souvenirs que vous avez conservés et auxquels vous tenez :

- des photos prises du haut d'une tour ou d'une montagne que vous avez montée, devant une bûche de Noël que vous avez préparée, avec vos enfants ou vos amiEs, devant l'étagère que vous avez fabriquée, etc.;
- une lettre de recommandation de votre ancien patron soulignant vos qualités et aptitudes professionnelles;
- la recette de votre tourtière qui vous vaut chaque année les compliments des petits et des grands;
- un dessin offert avec amour par votre petit-fils qui vous fait confiance;
- une lettre reçue d'unE amiE une carte postale d'un amour qui pense à vous;
- un bijou ou un objet que vous avez reçu d'un être aimé;
- la liste des gens présents à la fête célébrant votre retraite;
- la liste de vos ressources...



**Ajoutez-y** la liste de cinq activités que vous aimeriez accomplir au cours de la prochaine année!

Comme prendre un cours de cuisine, de poterie ou de langue, aller voir une exposition au Centre des sciences, au Musée des beaux-arts ou au Centre d'histoire, faire une randonnée pédestre ou pratiquer une activité physique, vous engager dans une activité de quartier, faire de l'aide aux devoirs ou de l'alphabétisation. Les possibilités sont infinies.

**Soyez** à l'écoute de vos fantaisies, de vos rêves. Ne les jugez pas, ne les censurez pas : vous vous priveriez d'un plaisir qui vous épanouirait, qui renforcerait votre confiance tout en vous rendant moins sensible au qu'en-dira-t-on.

Lorsque, certains matins, vous vous réveillerez avec un nuage gris dans le cœur et la confiance ébranlée, vous pourrez ouvrir votre coffre aux trésors et revoir les diverses ressources qui vous ont accompagnéE et guidéE dans la vie. Ne l'oublions pas : nos souvenirs sont là pour nourrir notre confiance et nous rappeler nos acquis sur lesquels nous pouvons nous appuyer pour construire les années à venir encore à venir.

