

# Prendre une pause

pour retrouver le vrai dans nos vies



Dans la grille se cache le mot « vrai ».  
Trouvez-le!

R	V	I	A	M	O	S	D	N	I	L	A	K	P	I	A	M	E	T	I
C	P	L	O	E	R	A	C	C	I	T	A	R	C	O	M	E	D	T	N
I	R	O	V	E	N	R	T	G	R	I	Z	S	E	T	A	D	I	D	E
R	A	N	L	V	I	U	E	N	L	E	E	T	H	F	A	T	A	R	N
T	J	A	R	L	Q	U	M	L	I	N	O	E	D	E	N	Q	Z	B	K
S	I	A	R	P	C	R	M	R	Y	V	U	X	L	N	M	C	E	T	G
I	E	R	Y	G	E	L	R	M	R	K	I	E	N	W	R	E	B	O	I
D	L	I	T	L	S	A	E	E	R	A	A	W	U	V	A	R	I	M	U
L	E	S	N	T	R	G	U	R	N	D	T	A	T	E	B	O	P	U	O
A	E	S	O	C	E	T	O	B	R	O	P	C	N	T	U	T	F	E	H
R	X	A	I	W	V	I	S	T	C	A	N	U	O	S	G	I	N	P	N
O	N	S	T	O	I	O	N	Y	C	E	D	A	E	N	R	I	T	W	E
T	E	S	C	K	S	N	S	W	E	E	S	I	S	R	B	M	S	I	H
C	A	E	E	W	D	O	R	R	K	A	L	N	O	Y	A	C	P	L	S
E	M	L	Y	I	O	B	L	T	L	R	E	N	U	I	O	Y	T	A	Q
L	B	E	A	N	S	V	N	T	A	M	O	V	R	H	A	K	I	C	F
E	L	R	I	O	W	E	R	T	P	E	M	H	G	R	P	Z	M	Y	A
E	V	A	E	H	O	N	L	I	C	U	G	U	V	O	R	Z	T	E	R
H	S	I	G	I	N	W	L	T	A	I	T	T	A	M	S	E	O	P	V
N	W	E	F	F	O	H	T	H	I	S	A	F	I	N	P	R	E	J	M

Vous l'avez trouvé? Bravo! Ce n'était pas simple.  
Tout comme dans notre vie, plus nous rencontrons  
des interférences et plus les choix à faire sont nombreux,  
plus nous perdons du temps à tenter de distinguer  
ce qui est vrai — ou important, authentique, sincère —  
de ce qui n'est que distraction ou futilité.

Comment pourriez-vous simplifier votre vie de manière  
à y retrouver plus facilement le vrai<sup>1</sup>?

## Exercice

Prenons une pause pour nommer 5 éléments qui sont *vrais*  
pour nous.

*N. B.* — Ce qui est *vrai* pour soi peut ne pas l'être pour une autre personne.

### Exemples de choses susceptibles d'être vraies :

- ✓ La possibilité de travailler en équipe à mon travail.
- ✓ La confiance entre moi et mon conjoint ou ma conjointe.
- ✓ La défense de causes sociales qui nous apparaissent justes.

Autres :

<sup>1</sup> ACADÉMIE IMPACT, [en ligne]. [www.daniebeauvieu.com] (20 décembre 2013)