



Sorcière de l'élucidation de soi Witch of self-discovery

20

Séraphine Coussin

Séraphine Coussin nous invite à tenter d'élucider le mystère de notre identité, mieux se connaître pour mieux prendre soin de soi. Cette enquête sur soi-même est un vaste projet qui s'étend probablement tout au long de la vie et n'a pas une solution définitive. Mais se poser cette question « Qui suis-je » peut amener à mieux s'orienter dans la vie. En prenant le temps de réfléchir sur soi, je peux mieux comprendre quels sont mes besoins, mes valeurs, et comment les satisfaire. En prenant le temps de regarder mon histoire, je peux mieux comprendre ma façon de fonctionner, où se trouvent mes capacités.

Séraphine Coussin invites us to try to elucidate the mystery of our identity, to know ourselves better in order to take better care of ourselves. This self-inquiry is a vast project that probably extends throughout life and does not have a definitive solution. But asking ourselves the question 'Who am I' can lead to better self-guidance in life. By taking the time to reflect on myself, I can better understand my needs, my values, and how to satisfy them. By taking the time to look at my history, I can better understand my way of functioning and where my abilities lie.

Comment faire / Tips

Sur une feuille, écrire cette question « Qui suis-je ? » et y répondre au moins 10 fois.

- Dans la vie quotidienne, nous pouvons prendre le temps de nous questionner sur ce qui génère des émotions positives ou négatives et ainsi déterminer les domaines ou situations qui nous correspondent ou non.
- Explorer ses besoins et valeurs (on trouve de nombreuses listes sur internet) : se demander qu'est-ce qui est vraiment important pour soi dans la vie et qu'est-ce que je fais ou qu'est-ce que je pourrais faire pour satisfaire cette valeur ou ce besoin.

On a sheet of paper, write the question 'Who am I?' and answer it at least 10 times.

- *In daily life, we can take the time to question ourselves about what generates positive or negative emotions and thus determine the areas or situations that suit us or not.*
- *Explore your needs and values (many lists can be found online): ask yourself what is truly important to you in life and what you are doing or what you could do to satisfy that value or need.*

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON