



# Prendre le temps

Pistes de réflexion personnelle



## Sommaire

A. Ressentir / Percevoir	p. 4 à 9
B. Comprendre / Réfléchir	p.10 à 17
C. Agir / Construire	p.18 à 25
D. Se projeter / Imaginer	p. 26 à 31

## Index des relations

 Relation à sa personnalité	<i>A1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 - B1, 3, 4, 5, 6, 7, 9 - C3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11 - D1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</i>
 Relation à son corps	<i>A1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 - B5, 6, 7 - C1, 2, 3, 9 - D1, 2, 4, 5, 6</i>
 Relation à son environnement / aux choses	<i>A1, 2, 4, 5, 6, 8 - B4, 5, 7 - C1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 - D1, 2, 4, 5, 6, 7</i>
 Relation aux autres	<i>A1, 2, 4, 5, 6, 7, 8 - B2, 4, 5, 6, 7 - C3, 6, 8, 10, 11 - D1, 2, 3, 4, 5, 6</i>
 Relation à sa spiritualité	<i>A1, 2, 4, 5, 8 - B3, 4, 5, 6, 7 - C4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 - D1, 2, 4, 5, 6, 7</i>

Le présent carnet a été conçu comme un support de réflexion libre utilisable seul·e ou en petit groupe dans le cadre d'une Veillée Route. Rassemblant une palette de thèmes très large allant de la connaissance de soi à la méditation sur le monde, il se veut un complément aux traditionnelles pistes d'introspection pour Routier·ère·s de Baden-Powell. À la différence de ces dernières, « Prendre le temps » convient tout à fait à l'accompagnement d'une réflexion personnelle dont le but ne serait pas (ou pas forcément) de déboucher sur la formulation d'une Promesse Routier·ère.

Dans un souci de lisibilité et de de synthèse, les questions du carnet ont été réparties en **4 regroupements thématiques** dont les titres évoquent les 4 étapes successives d'un mouvement général d'approfondissement du questionnement : Ressentir / Percevoir - Comprendre / Réfléchir - Agir / Construire - Se projeter / Imaginer. Tu es libre de t'appuyer ou non sur cette proposition de découpage pour structurer ta réflexion lors de la Veillée.

Afin de permettre une navigation encore plus libre d'une section à l'autre, un **code de symboles** reprenant les 5 relations des fondements du scoutisme suisse t'est également proposé, à l'aide duquel il est possible de repérer rapidement la/les question(s) approfondissant plus particulièrement un thème spécifique (relation à sa personnalité - relation à son corps - relation à son environnement - relation aux autres - relation à sa spiritualité). Selon tes envies/besoins, tu as ainsi la possibilité de te concentrer « seulement » sur l'une ou l'autre de ces thématiques.

Tu rencontreras des textes en italique précédant certaines questions ; ils ont pour but de préciser l'axe de réflexion de la piste.

Enfin, de l'espace est prévu à la fin de chaque regroupement pour que tu puisses ajouter les éventuelles questions supplémentaires que tu souhaiterais ajouter.  
N'hésite pas à en faire usage !

Bonne réflexion !

A1- Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? Ai-je l'impression d'être, dans l'ensemble, satisfait-e de la vie que je mène actuellement ?



A2- Quel est le regard que je porte sur mon passé ? Quel est mon sentiment général par rapport à mon parcours de vie jusqu'ici ?





A3- Quels sont les moments, dans ma vie, que je prends pour interrompre mon quotidien et réfléchir à mon état d'esprit actuel et/ou à mes émotions ?



A4- Quelles sont mes plus grandes peurs ? D'où me viennent-elles ?



A5- De quoi ai-je été heureux·euse au cours des six derniers mois ?

- 

A6- Comment est-ce que je perçois ma relation aux mondes virtuels ? Les expériences que je tire de ces pratiques sont-elles plutôt positives ou négatives ?

- 





A7- Suis-je attiré·e par le corps d'autres personnes ?  
Comment ma sexualité se développe-t-elle ? Est-ce  
que je me sens libre du regard des autres ?

- 
- 
- 

A8- Quelles sont les émotions que je ressens par rapport  
à l'avenir ? À quel(s) sujet(s) se rapportent-elles ?

- 
- 
- 
- 
-

# Questions supplémentaires

Ressentir / Percvoir





B1- Quelles sont les étapes de ma vie qui ont fait de moi celui-celle que je suis aujourd'hui ?



B2- Ai-je un modèle ? / Qui m'a influencé-e dans ma vie ?  
Comment ?





B 3 - Qu'est-ce pour moi qu'une valeur ? À quoi servent-elles ?



B 4 - Quelles sont mes valeurs ? Quelle place ont-elles dans ma vision du monde ?



B5 - Nos actions sont-elles dirigées par nos valeurs et / ou nos émotions ?





*Dans les études de génétique, il est communément admis que tous les êtres vivants existant aujourd'hui possèdent un ancêtre commun : LUCA (Last Universal Common Ancestor). Du chimpanzé aux bactéries propageant des maladies chez les plantes, toutes les espèces vivantes sur terre sont plus ou moins cousines à des degrés différents.*

**B6-** Quelles sont les entités englobées par la relation aux autres ? L'Autre doit-il être nécessairement un être humain ? Quelle place donne-t-on aux non-humains dans la société dans laquelle je vis ?



*Tout ce qui fait le monde, humains et Terre, êtres vivants et matière inerte est fait de poussière d'étoile, de particules élémentaires. Au fond, le même substrat physique forme toute chose, toi et moi compris. La différence d'agencement des neutrons, protons et électrons crée la différence entre une pierre et un être humain.*

**B 7** - Qu'est-ce qui fait de moi un être singulier / digne d'intérêt ?





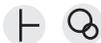
# *Questions supplémentaires*

*Entre ma naissance et aujourd'hui, mon corps a probablement gagné entre plus de 15 et 20 fois sa masse. J'ai gagné en explosivité, en endurance et en capacité cognitive. Le temps passe et je vieillirai. Mes muscles seront moins fermes, mes os plus fragiles, ma mémoire se délitera. Le temps passe, le corps avec.*

Q1- Comment est-ce que je prends soin de ce corps qui est le mien ? Comment est-ce que je me dépense ? Combien d'heures par jour suis-je assis-e ?



Q2- Air frais, nourriture, eau, fumée, médicaments, alcool et autres psychoactifs. Tout ce que j'ingère constitue mon corps. Quel est mon rapport à ce que j'absorbe ?





Q3- Quelle est la relation que j'entretiens avec mon « moi numérique » (jeux, réseaux, avatars divers, etc.) ?

- 
- 
- 
-

*En tant qu'individu, que je sois là ou non, la société, le monde social dans lequel nous évoluons, continuera de tourner.*

Q4- Ai-je la volonté, en tant qu'individu, de rendre le monde différent ? Si oui, comment puis-je m'y prendre ?



Q5- Y a-t-il quelque chose que je veux avoir réalisé à tout prix dans ma vie ? Si oui, quoi ? Si non, pourquoi ?





Q6- Jusqu'où suis prêt-e à perdre mon confort / mes habitudes personnelles pour une cause ?

- 

Q7- Quelles sont les valeurs que je peine à appliquer au travers de mes actions ?

-

Q8- Faut-il parfois faire mal pour faire le bien ?

- III  †

Q9- Pour réaliser des projets, faut-il avoir du temps ou faut-il prendre du temps ?

- O  †  Q  III  †





*Discuter et communiquer mes idées avec d'autres renforce ces idées, leur donne plus de substance.*

Q10- À quelles personnes de mon entourage fais-je part de mes aspirations ?

- 

Q11- Quelles sont les causes et les valeurs qu'il est important pour moi de partager avec mes proches ?

-

## Questions supplémentaires

Agir / Construire





Q1- Où va-t-on ensemble ? Dans quelle direction l'espèce humaine se dirige-t-elle ? Pour quel projet ?

- 

Q2- Climat, crises sanitaires, économiques et démocratiques : l'humanité parviendra-t-elle à relever ces défis ? Si oui, comment ?

- 





Q3 - Études/travail, ami·e·s, scoutisme, famille : comment est-ce que j'envisage ma relation avec ces différents milieux dans mon avenir personnel ?



Q4 - Voyages, découvertes, expériences, rêves, attentes : quel rôle ai-je l'intention de donner à ces différents aspects durant ma vie à venir ?



Q5 - Comment te projettes-tu dans ces différents futurs / à quel point est-ce difficile pour toi de t'y projeter ?



Q6 - Où est-ce que je me situe au niveau de mon développement personnel ? Dans quel(s) domaine(s) ai-je encore l'impression de devoir/pouvoir évoluer ?





Q7 - Quel est mon plus grand rêve ? D'où me vient-il ?

-

*Questions supplémentaires*





*Mes notes*







Carnet rédigé par un  
groupe de travail de  
l'Équipe cantonale de  
l'ASG en 2022.

Contact:  
[equipe@scouts-ge.ch](mailto:equipe@scouts-ge.ch)