

# CAFE RE CONNEXION

« REVENIR A SON IDENTITE ET A  
SA VIE INTERIEURE »

14 juin 2026

17h-18h30

Se retrouver, se relier, se reconstruire .....

Bienvenue! - Kwiza na kiyengue!-  
Welcome!- Bem-vindo!- Boyei malamamu!

Aujourd'hui:

- ✓ Rien à réussir
- ✓ Rien à prouver
- ✓ Rien à performer

Juste un moment pour respirer.

**Se retrouver, se relier, se reconstruire .....**

# Comment arrivez-vous aujourd'hui ?

Prenez un instant pour nommer ce qui est là, sans jugement.

Choisissez le mot qui résonne le plus avec votre état intérieur.

Fatiguée

Sereine

Stressée

Espoir

Découragée

Perdue

Reconnaissante

Heureuse

En quête de sens

Épuisée

## Pourquoi sommes-nous ici?

Avez-vous parfois l'impression:

- ✓ De courir sans arrêt?
- ✓ D'être présent(e) partout sauf auprès de vous-même?
- ✓ De répondre aux besoins de tout le monde sauf aux vôtres?
- ✓ De faire beaucoup sans vraiment savoir pourquoi?

« Peut-être n'avons-nous pas besoin de faire plus. Peut-être avons-nous besoin de revenir à l'essentiel. »

**Se retrouver, se relier, se reconstruire .....**

## Présentation de l'association re connexion?

**Se retrouver, se relier, se reconstruire .....**

# Chronologie

## Introduction

Accueil  
Présentation re-connexion  
Chronologie

## Comment perd-on son identité?

Pourquoi avons-nous besoin de revenir à l'essentiel?  
Comment perd-on son identité  
Exercice du miroir intérieur

## Partages libres

**Introduction au thème du (2min) café: *Revenir à son identité et à sa vie intérieure.***  
Objectifs

## La vie intérieure change tout

Arbre de l'identité

## Clôture

## OBJECTIF

# Faire sentir un déclic, pas réciter un bilan

L'enjeu n'est pas de prouver que « j'ai appris beaucoup de choses ».

Il est de montrer qu'une expérience m'a déplacé.

## Revenir à son identité et à sa vie intérieure



### Notre objectif commun:

Raconter un chemin : ce que j'ai vécu, ce que j'ai compris, puis ce que je choisis de ne plus reproduire.

01

#### **J'ai vécu quelque chose**

Une expérience concrète, marquante, qui dépasse les notions apprises.

02

#### **J'ai pris conscience de quelque chose**

Un déclic : un regard nouveau sur moi-même, les autres ou la situation.

03

#### **Je ne veux plus continuer comme avant**

Une décision personnelle : changer mes gestes, mes choix et ma posture.

**Passer de « j'ai appris » à « je ne peux plus agir comme avant ».**

**Pourquoi avons-nous  
besoin de revenir à  
l'essentiel?**

# POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DE REVENIR À L'ESSENTIEL ?



## NOUS POUVONS PERDRE NOTRE IDENTITÉ

À force de jouer des rôles,  
nous oublions qui nous  
sommes vraiment.



## RETROUVER SON IDENTITÉ PROFONDE

Se reconnecter à qui nous  
sommes vraiment, à nos  
valeurs, à notre mission.



## LE BRUIT EXTÉRIEUR ÉTOUFFE NOTRE VIE INTÉRIEURE

Nous n'entendons plus  
nos vraies questions,  
nos vrais besoins,  
notre vraie voix.



## RETROUVER LA PAIX INTÉRIEURE

Le calme, la clarté et la  
présence à soi permettent  
des choix plus vrais.

PLUS

VITE

SUCCÈS

RECONNAISSANCE



## L'ÉPUISEMENT PREND LE DESSUS

À force de courir après  
tout, nous nous vidons  
de notre énergie, de notre  
joie et de notre paix.



## DES RELATIONS PLUS AUTHENTIQUES

Quand nous sommes alignés,  
nos relations deviennent plus  
saines, plus profondes,  
plus nourrissantes.



## LE VIDE INTÉRIEUR FINIT PAR SE VOIR À L'EXTÉRIEUR

Insatisfaction, stress,  
relations fragiles, manque  
de sens... quelque chose  
sonne toujours faux.



## UNE VIE PLEINE DE SENS

Nous avançons avec  
énergie, cohérence et joie  
vers ce qui a une vraie valeur  
pour nous.

REVENIR À L'ESSENTIEL,  
C'EST CHOISIR UNE VIE ALIGNÉE  
AVEC CE QUI COMPTE VRAIMENT.

PARCE QU'À LA FIN, CE QUI COMPTE LE PLUS... C'EST CE QUE NOUS SOMMES À L'INTÉRIEUR. ❤️

# Comment perd-on son identité?

L'identité est l'ensemble des caractéristiques, valeurs, croyances, talents et expériences qui font de nous une personne unique.

## LES BLESSURES QUI NOUS ÉLOIGNENT DE NOTRE IDENTITÉ



### LE REJET

*Je ne suis pas assez bien.*  
Peur de ne pas être à la hauteur, besoin constant d'approbation.



### L'ABANDON

*Je ne suis pas important(e).*  
Peur d'être laissé(e), dépendance affective, solitude intérieure.



### L'HUMILIATION

*Je ne vauds rien.*  
Honte profonde, manque de confiance en soi, peur du jugement.



### LA TRAHISON

*Je ne peux pas faire confiance.*  
Méfiance, murs intérieurs, difficulté à s'ouvrir et à aimer.



### L'INJUSTICE

*La vie n'est pas juste pour moi.*  
Colère, amertume, sentiment d'être victime, ressentiment.

### LES CONSÉQUENCES SUR NOTRE VIE INTÉRIEURE

- Manque de confiance en soi
- Peurs et angoisses
- Épuisement émotionnel
- Sentiment de vide
- Relations compliquées
- Perte de sens
- Déconnexion de soi-même

### CLÉS PRATIQUES POUR GUÉRIR ET RETROUVER SON IDENTITÉ

- ✓ Écrivez pour libérer ce qui est enfoui.
- ✓ Parlez avec des personnes de confiance.
- ✓ Méditez, priez ou prenez des temps de silence.
- ✓ Entourez-vous de relations saines et bienveillantes.
- ✓ Prenez soin de votre corps, il influence votre mental.
- ✓ Célébrez chaque petite victoire.
- ✓ Faites des choix qui vous ressemblent.



RE CONNEXION  
SE RETROUVER, SE RELIER, SE RECONSTRUIRE

## COMPRENDRE POUR GUÉRIR, SE CONNAÎTRE POUR SE LIBÉRER.

### LE CERCLE DE LA DÉCONNEXION



*La bonne nouvelle ?*

Ce cercle peut être brisé.  
Vous pouvez retrouver votre identité profonde et vivre une vie alignée.

*"Vous ne pouvez pas changer ce que vous ne comprenez pas, mais vous pouvez guérir ce que vous choisissez d'affronter."*



### LES SIGNES QUE VOUS ÊTES DÉCONNECTÉ(E) DE VOUS-MÊME

- Vous vous sentez souvent fatigué(e) sans raison apparente.
- Vous vivez pour les autres mais pas pour vous.
- Vous avez du mal à dire non.
- Vous doutez constamment de vos choix.
- Vous vous comparez beaucoup aux autres.
- Vous ressentez un vide ou un manque de sens.
- Vous réagissez davantage que vous ne choisissez vos réponses.

### LA VÉRITÉ À RETENIR

Vos blessures ne sont pas votre identité.  
Elles expliquent une partie de votre histoire, mais elles ne déterminent pas votre avenir.



### COMMENT EN SORTIR ? LE CHEMIN DE LA RECONNEXION



**1**  
**PRENDRE CONSCIENCE**  
Reconnaître ses blessures, ses patterns et leurs impacts sur votre vie.

**2**  
**ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS**  
Stopper la fuite. Accepter ce que vous ressentez pour commencer à guérir.

**3**  
**PARDONNER ET SE LIBÉRER**  
Pardonner aux autres... mais aussi à soi-même. Lâcher le poids du passé.

**4**  
**SE RECONNECTER À SOI**  
Redécouvrir qui vous êtes vraiment, vos valeurs, vos besoins, vos rêves.

**5**  
**SE RECONSTRUIRE**  
Nourrir votre vie intérieure, poser des limites saines, prendre soin de vous.

**6**  
**VIVRE ALIGNÉ(E)**  
Faire des choix alignés avec votre identité profonde et votre mission de vie.

### À VOUS DE CHOISIR

Rester prisonnier du passé ou devenir l'auteur de votre histoire.

*Le pouvoir est entre vos mains.*



# DÉCONNECTÉE D'ELLE-MÊME EN PERTE D'IDENTITÉ



RE CONNEXION  
SE RETROUVER. SE RELIER. SE RECONSTRUIRE.

VS

# ALIGNÉE AVEC ELLE-MÊME VIE INTÉRIEURE ÉPANOUIE



## VIT EN PILOTE AUTOMATIQUE

Court partout, sans pause, sans savoir pourquoi.



## SE OUBLIE

Répond aux besoins des autres mais néglige les siens.



## PERD LE SENS

Se sent vidée, dépassée, insatisfaite.



## MANQUE DE CONFIANCE

Doute d'elle, se compare, a peur de ne pas être assez.



## SUBIT SES ÉMOTIONS

Stress, irritabilité, fatigue émotionnelle, découragement.



## VIE DÉCONNECTÉE

Relation superficielle, impression de solitude même entourée.



## AVANCE SANS SE CONNAÎTRE

Ne vit pas selon ses valeurs, réalise les rêves des autres.

Elle vit  
pour les autres,  
mais s'éloigne  
d'elle-même.



ÉPUIÉE,  
DÉCONNECTÉE,  
EN MANQUE  
DE SENS

Elle vit  
en accord avec  
qui elle est  
vraiment.



ALIGNÉE,  
ÉPANOUIE,  
EN PAIX AVEC  
ELLE-MÊME



## PRÉSENTE À ELLE-MÊME

Vit le moment présent, à son rythme.



## PREND SOIN D'ELLE

Écoute ses besoins, pose ses limites, se respecte.



## VIT AVEC DU SENS

Alignée avec ses valeurs, elle sait pourquoi elle agit.



## CONFIANTE ET SEREINE

Se connaît, s'accepte, se fait confiance.



## ACCUEILLE SES ÉMOTIONS

Comprend ce qu'elle ressent et choisit ses réponses.



## RELATIONS AUTHENTIQUES

Crée des liens profonds, basés sur la vérité et la bienveillance.



## VIT SA PROPRE VIE

Suit son chemin, réalise ses rêves, et s'épanouit pleinement.

La reconnexion à soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

*Revenir à soi, c'est retrouver sa vie.*



# L'EXERCICE DU MIROIR INTÉRIEUR

Un moment d'introspection pour mieux se connaître, s'accepter et avancer en conscience.



## OBJECTIFS



Développer la **connaissance de soi** et l'honnêteté intérieure.



Identifier ses **forces**, ses **valeurs** et ses **besoins** profonds.



Accueillir ses **émotions** et ses **parts d'ombre** avec bienveillance.



Clarifier ses **intentions** et ses **priorités** pour avancer aligné(e).



## ÉTAPES DE L'EXERCICE

- 1 Préparation**  
Trouvez un endroit calme, sans interruption. Installez-vous face à un miroir, respirez profondément et posez l'intention de vous rencontrer avec sincérité et bienveillance.
- 2 Regard conscient**  
Regardez-vous dans les yeux pendant quelques minutes. Observez sans juger. Accueillez ce qui est là.
- 3 Questions d'introspection**  
Répondez par écrit aux questions suivantes (ou similaires) :
  - Qui suis-je vraiment ?
  - De quoi suis-je fier(ère) ?
  - Qu'est-ce qui me limite ?
  - Quels sont mes besoins essentiels ?
  - Quelle vie ai-je envie de créer ?
- 4 Écoute intérieure**  
Fermez les yeux et écoutez les réponses qui résonnent en vous. Laissez émerger vos ressentis, intuitions et prises de conscience.
- 5 Intégration**  
Notez vos prises de conscience clés. Identifiez une action concrète à poser pour vous honorer davantage.



## CONCLURE L'EXERCICE



### Remercier

Remerciez-vous pour le courage d'avoir pris ce temps pour vous. Célébrez chaque prise de conscience, même petite.



### Retenir l'essentiel

Notez 1 à 3 enseignements majeurs que vous retenir de cet exercice.



### Passer à l'action

Choisissez une action simple et alignée à mettre en place dans les prochains jours.



### Clôturer

Terminez par une respiration profonde, un sourire et une parole bienveillante envers vous-même.

“ Le miroir extérieur reflète votre image.  
Le miroir intérieur révèle votre essence. ”



## RAPPEL BIENVEILLANT

Cet exercice est un chemin, pas une destination. Revenez-y régulièrement pour continuer à vous rencontrer et à vous choisir.


















# EXERCICE DU MIROIR INTÉRIEUR

Réponses, décisions et orientation vers l'action



Se regarder avec sincérité pour mieux se comprendre et avancer avec clarté.

QUESTIONS D'INTROSPECTION	EXEMPLES DE RÉPONSES POSSIBLES	DÉCISIONS / ORIENTATIONS POSSIBLES	CONCLUSIONS & ACTIONS
 <p><b>1. QUI SUIS-JE VRAIMENT ?</b> Quelles sont mes valeurs profondes ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je suis quelqu'un de créatif et sensible.</li> <li>L'honnêteté, la liberté et l'entraide sont essentielles pour moi.</li> <li>J'ai besoin de sens dans ce que je fais.</li> </ul>	 <p>Choisir de m'entourer de personnes et d'activités alignées avec mes valeurs. Dire non à ce qui me déconnecte de qui je suis.</p>	 <p>Je m'engage à passer plus de temps sur ce qui me fait me sentir aligné(e) et vivant(e).</p>
 <p><b>2. QU'EST-CE QUI ME REND VRAIMENT HEUREUX(SE) ?</b> Qu'est-ce qui m'énergise ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aider les autres et voir leur progression.</li> <li>Créer, apprendre de nouvelles choses.</li> <li>Passer du temps dans la nature.</li> </ul>	 <p>Prioriser ces activités dans mon quotidien. Planifier du temps pour ce qui m'apporte de la joie et de l'énergie.</p>	 <p>Je planifie chaque semaine au moins une activité qui nourrit mon bonheur et mon énergie.</p>
 <p><b>3. QUELLES SONT MES PEURS OU MES FREINS ?</b> Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La peur de l'échec.</li> <li>Le jugement des autres.</li> <li>Le manque de confiance en moi.</li> </ul>	 <p>Travailler ma confiance en moi par de petites victoires. Sortir progressivement de ma zone de confort.</p>	 <p>Je choisis une action concrète cette semaine pour dépasser un de mes freins.</p>
 <p><b>4. QUELLES SONT MES FORCES ET RESSOURCES ?</b> Sur quoi puis-je m'appuyer ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Écoute, empathie, organisation.</li> <li>Détermination et créativité.</li> <li>Mes expériences passées.</li> </ul>	 <p>M'appuyer sur mes forces pour atteindre mes objectifs. Célébrer mes réussites, même petites.</p>	 <p>Je valorise mes forces et j'avance avec confiance en mes capacités.</p>
 <p><b>5. OÙ VEUX-JE ALLER ?</b> Quelle est ma vision à moyen / long terme ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir un impact positif.</li> <li>Vivre de mes passions.</li> <li>Avoir plus de liberté de temps et d'esprit.</li> </ul>	 <p>Définir 1 à 3 objectifs clairs et réalistes. Élaborer un plan d'actions progressives.</p>	 <p>Je choisis aujourd'hui une petite action qui me rapproche de ma vision.</p>

## VOTRE SYNTHÈSE PERSONNELLE



### 3 PRISES DE CONSCIENCE CLÉS

- .....
- .....
- .....

+



### 1 À 3 DÉCISIONS IMPORTANTES

- .....
- .....
- .....

+



### 1 ACTION CONCRÈTE À PASSER À L'ACTION

Ma prochaine action : .....

Date / Échéance : .....



### CONCLUSION GÉNÉRALE

Le miroir intérieur ne juge pas, il éclaire. Chaque prise de conscience est une opportunité de grandir et de créer la vie qui vous ressemble.

**VOUS AVEZ LE CHOIX,  
VOUS AVEZ LE POUVOIR.**

## Pourquoi revenir à son identité?

- ✓ Retrouver une direction.. Sans identité on est influencé. Risque de vivre sans intention
- ✓ Résister aux crises .. Lorsque que l'identité ne repose pas sur un rôle
- ✓ Mieux choisir ses rôles .. L'identité sert de boussole
- ✓ Retrouver l'estime de soi .. l'identité repose sur des valeurs et non qui l'on est dans la société.

**La vraie question n'est pas, comment gagner sa vie? Mais comment éviter de se perdre en gagnant sa vie?**

La vie interieure change  
tout

# IDENTITÉ : QUI JE SUIS PROFONDÉMENT

Une identité solide prend racine dans une vie intérieure riche et alignée.

## RÔLES

Ce que je fais dans le monde



### PROFESSION

Ingénieur, enseignant, entrepreneur, etc.



### FAMILLE

Parent, enfant, époux(se), etc.



### COMMUNAUTÉ

Citoyen, membre d'une organisation, bénévole, etc.



### AUTRES RÔLES

Ami, mentor, leader, étudiant, etc.

## VALEURS

Ce qui est important pour moi

## TALENTS & FORCES

Ce que je fais naturellement bien

## HISTOIRE PERSONNELLE

Ce qui m'a façonné, mes expériences, mes leçons

## IDENTITÉ

Qui je suis profondément

## MISSION

Ma contribution au monde

## VIE EXTÉRIEURE

Visible par les autres



### ACTIONS

Ce que je fais au quotidien



### RÉALISATIONS

Mes résultats, mes succès



### STATUT

Ma position, ma réputation



### APPARENCE

Ce que les autres voient de moi



Ce que les autres voient n'est que le fruit. Ce qui nous nourrit vraiment est invisible.

CE QUI NOUS SOUTIEN NE SE VOIT PAS : C'EST NOTRE VIE INTÉRIEURE.



## PENSÉES

Ce que je me dis à moi-même

- Croyances
- Dialogues intérieurs
- Imagination



## ÉMOTIONS

Ce que je ressens profondément

- Joie, peur, colère, tristesse, amour...
- Gestion émotionnelle



## VALEURS & CONVICTIONS

Ce en quoi je crois et ce qui guide mes choix

- Principes non négociables
- Vision du monde
- Foi / Spiritualité



## DÉSIRS & MOTIVATIONS

Ce qui m'anime vraiment

- Rêves
- Passions
- Motivations profondes



## BLESSURES & EXPÉRIENCES

Ce que j'ai vécu et qui m'a marqué

- Blessures émotionnelles
- Échecs, pertes, trahisons
- Guérison et pardon



## SENS & MISSION

Pourquoi je suis ici

Ce qui donne du sens à ma vie

- Ma contribution unique



## RELATION AVEC DIEU

(pour les croyants)

Ma vie spirituelle, ma communication avec Dieu

- Prière, méditation
- Parole de Dieu
- Adoration, communion

## POURQUOI CULTIVER SA VIE INTÉRIEURE ?

- ✓ Elle donne une direction claire à ma vie.
- ✓ Elle renforce ma stabilité et ma résilience.
- ✓ Elle nourrit ma paix intérieure.
- ✓ Elle améliore mes relations.
- ✓ Elle me permet de traverser les épreuves.
- ✓ Elle me rapproche de la personne que je suis réellement.

## COMMENT LA NOURRIR ET LA RENFORCER ?



### SILENCE & INTÉRIORITÉ

Prendre du temps pour soi



### BONNES LECTURES

Nourrir son esprit



### RÉFLEXION & ÉCRITURE

Clarifier ses pensées et ses émotions



### RELATIONS SAINES

S'entourer de personnes édifiantes



### SERVICE & GÉNÉROSITÉ

Donner plus que pour soi



### PRIÈRE & SPIRITUALITÉ

(pour les croyants)  
Se connecter à Dieu

Des racines profondes pour des branches qui élèvent les autres.

Rôles changent. Circonstances changent. Mais l'identité enracinée dans une vie intérieure solide reste.

**Partages libres**

**Clôtures**

# Chronologie

## Introduction (10 min)

Accueil  
Présentation re-connexion  
Chronologie

## Comment perd-on son identité? (45min)

Pourquoi avons-nous besoin de revenir à l'essentiel?  
Comment perd-on son identité  
Exercice du miroir intérieur (30min)

## Partages libres (20min)

## Introduction au thème du café (2min): *Revenir à son identité et à sa vie intérieure.*

Objectifs

## La vie intérieure change tout (5minutes)

La rencontre avec soi même  
La lettre à soi-même

## Clôture (8min)