

# RÉFLEXIONS PRÉ-RETRAITE –PRE-RETREAT REFLEXIONS

Date : \_\_\_\_\_

*Etre conscient à chaque instant signifie être conscient de ce que l'on est,  
de ce que l'on fait et de la raison pour laquelle on le fait.  
To be Mindful in each moment means that we are Mindful of who we are,  
what we are doing, and why we are doing it.*

Nous vous invitons à quelques moments de réflexion sur les questions suivantes. Vos réponses resteront strictement confidentielles.  
We invite you to spend some quiet time contemplating the questions below. Your answers will be held in strictest confidence.

C'est ma première retraite. This is my first retreat Oui Yes \_\_\_\_\_ Non No \_\_\_\_\_

1) Qui suis-je? Who am I?

Nom – Name etc... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Comment vais-je, physiquement et moralement? How am I, physically and mentally?

---

---

---

---

---

---

---

---

3) Comment vont mes proches? How are my loved ones?

---

---

---

---

---

---

---

---

4) Quels sont mes besoins et mes désirs actuels? What are my current needs and desires?

---

---

---

---

---

---

---

---

5) Quelles sont mes souffrances actuelles? What are my current sufferings?

---

---

---

---

---

---

---

---

6) Qu'est-ce que j'aimerais transformer? What do I wish to transform?

---

---

---

---

---

---

---

---

7) Quelle est mon expérience de pratique? Selon Thich Nhat Hanh? En général?

What is my experience with my general and my Thich Nhat Hanh meditation practices?

---

---

---

---

---

---

---

---

8) Pourquoi est-ce que je participe à cette retraite? Why do I want to attend this retreat?

---

---

---

---

---

---

---

---

9) Est-ce que je vais mieux depuis la dernière retraite? Do I feel better since my last retreat?

---

---

---

---

---

---

---

---

Merci! Thank you!