



La Fausse Idée de qui tu es



Dans sa courte conférence, La Fausse Idée de qui tu es, Watts nous rappelle à quel point nous sommes « fantastiquement complexes » et à quel point il est incroyable d'appartenir si fondamentalement au monde.

Étapes de l'activité

1. Demandez aux participants de réfléchir à ce que cela peut signifier d'avoir une « fausse idée de qui vous êtes ». Discutez pendant quelques minutes.
2. Jouez « La fausse idée de qui vous êtes ».
3. Donnez à chaque participant un document « La fausse idée de qui vous êtes » et parcourez le contenu.
4. Si nécessaire, répartissez les participants en paires ou en petits groupes pour discuter. Ensuite, faites un débriefing en grand groupe.
5. Si nécessaire, fixez une date limite pour soumettre le travail d'écriture.

Réflexion et discussion

Watts dit que s'identifier uniquement à notre esprit conscient de « *dépannage* » signifie vivre dans « *une anxiété perpétuelle* ».

- Es-tu d'accord ou en désaccord? Pourquoi?
- À quoi ressemble une vie dans une anxiété perpétuelle? Donne des exemples.

« *Vous pouvez vous sentir, non pas comme un étranger dans ce monde, pas comme quelque chose ici en probation, pas comme quelque chose qui est arrivé ici par hasard, mais vous commencez à expérimenter votre propre existence comme absolument fondamentale.* »

- Watts utilise des métaphores pour décrire différentes manières de se sentir déconnecté.e. Quelles sont les autres métaphores ou façons de décrire ce sentiment?
- Est-ce que tu (ou quelqu'un que tu connais) t'es déjà senti.e comme un.e « étranger.ère dans ce monde »? Si oui, qu'as-tu fait pour te souvenir de ton appartenance?
- Les enseignements autochtones mettent l'accent sur notre appartenance ultime à la terre. Dans quelle mesure Watts suggère-t-il la même idée?

Décris ce qui t'as traversé l'esprit lorsque Watts a dit : « *Vous êtes tout cela, seulement vous prétendez que vous ne l'êtes pas.* »