

# La Capsule Temporelle ou l'expérience de s'écrire une lettre adressée à soi-même dans le futur...

Par Chris Delepierre, <http://blog.chrisdelepierre.fr/2015/08/la-capsule-temporelle-ou-l'experience-de.html>



## Qui suis-je ?

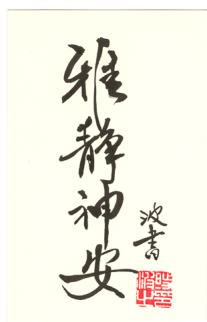


Quelle est mon identité profonde ? La philosophie qui m'anime ? Mes valeurs ?  
Quel est mon grand rêve, mes rêves ?  
Ce que j'aime faire sans que cela me coûte ?  
Quels sont les talents que l'on me reconnaît ?  
Quelles sont mes passions ? Les activités qui me ressourcent ?  
Mes réalisations : ce dont je suis le plus fier ?  
Quelle place j'occupe dans mes cercles d'influence (famille, amis, entreprise, associations ...) ?  
Ce que disent de moi mes proches amis en positif ?  
Quels sont les événements qui ont balisé mon existence ?  
Pourquoi avoir choisit cette vie ?  
Quel est mon contexte, mon environnement actuel ? Pourquoi ?

## 'Un jour dans ma vie...'

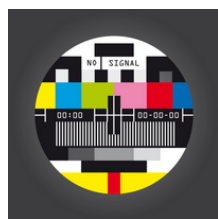
Décrire sa vie de tous les jours / Décrire une journée type au travail/à la maison  
Qu'est-ce que j'apprécie faire chaque jour ?  
Pour qui je compte ? Qui j'aime ? Qui sont mes proches au quotidien ?  
Quels sont les petits moments insignifiants qui me manqueront demain ?

## Etats d'âmes



Qu'est-ce que me fait lever le matin ?  
Qu'est-ce que j'apprécie aujourd'hui dans ma vie ?  
Qu'est-ce qui me rend heureux / malheureux ?  
Quelles sont les plus grandes questions que je me pose ?  
Quels sentiments prédominent actuellement ?  
Comment je me sens maintenant, à cet instant présent ? Pourquoi ?  
Comment je me sens dans le monde qui m'entoure ?  
De quoi suis-je reconnaissant ?  
De quoi faut-il ne pas avoir peur ?

## Mes buts dans la vie / Moi dans le futur



Quel est le sens de ma vie aujourd'hui ?  
Dans quelle mesure et de quelle manière je m'attends à être différent lorsque je lirai cette lettre ?  
Quelle vision ai-je de ma vie future ?  
Comment je me vois dans 5 mois, 1 an, 3 ans ?  
Qu'est-ce que je rêve d'accomplir ?  
Quels sont mes projets, mes objectifs, à l'avenir que je me fixe ? Quelles sont mes priorités ?  
Ai-je des attentes ou des appréhensions pour l'année prochaine ?  
Quelle personne dois-je devenir pour obtenir ce que je désire ?

Qu'est que j'espère pour mon futur moi ?  
Qu'est-ce que je souhaite dire à mon 'moi du futur' ?

## Leçons apprises et conseils pour soi-même :

- Quels conseils je donnerais à mon futur moi ?
- Quelle leçon importante ai-je apprise récemment et que je ne voudrais pas oublier ?

## Mon parcours pro



Quelle place a mon travail dans ma vie ?  
Quelle est ma place dans l'entreprise ? Mon organisation ?  
Pourquoi suis-je renté à dans mon entreprise et pourquoi j'y suis arrivé ?  
Suis-je satisfait de mes années dans mon entreprise par rapport à mes attentes de départ ?  
Ai-je envie de changement ?  
Qu'est-ce que l'entreprise m'a apporté ? Qu'est-ce que j'y ai appris ? Qu'est-ce que j'en retiens ?  
Quelle est mon éthique au travail ?  
Comment je me positionne vis à vis de mes collègues ?  
Quelles sont les personnes qui ont compté dans mon parcours ?  
Qu'est-ce que je souhaite apporter à mon entreprise pourquoi, comment ?

## Spiritualité



Où en suis-je par rapport à ma foi ? En quoi je crois / je ne crois pas ?  
Comment appliquer ce en quoi je crois dans mon quotidien ?  
Quelle ligne de conduite je me donne pour me rapprocher de Dieu ?  
Quelles décisions prendre qui soit en accord avec ma foi ?  
Si mon Créateur me demande : "Qu'as-tu fais des talents que je t'ai confiés ?"  
Quelles sont les personnages et épisodes bibliques "ressources" qui m'inspirent pour m'aider à m'accomplir ?

## Moi et le MCC



Pourquoi ai-je rejoint le MCC, qu'est-ce que m'apporte le mouvement ?  
Qu'est-ce que j'aime ? ce que je n'aime pas au MCC ?  
Comment je définirai ma vie d'équipe tous les mois ? ma vie de secteur ?  
Que pourrais-je faire pour le MCC ?  
Puis-je m'impliquer plus dans mon équipe, dans mon secteur ou au niveau national ?  
Comment je vis ce congrès avec l'esprit du mouvement ?

### Pour se souvenir



**Une liste de mes favoris** : pour mémoire, qu'est-ce que j'aimerais me souvenir comme... ? films, livres, émissions télé, chansons, moments, personnes, fêtes, jeux, surprises, vacances, réflexions, citations, succès

**Les grands moments de l'année** : De quels moments je veux rire ou me rappeler dans le futur ?  
Quelles sont les 10 meilleures/pires choses qui me sont arrivées cette année ?  
Comment je décrirais cette année en une phrase ? en un mot ?

S'il me restait un an à vivre ?  
Le mot de la fin ?

Et souvenez-vous d'une chose : "Le meilleur est avenir" !

