

# Qu'est-ce qui t'élève ?



## La transcendance

Qu'est-ce qui te relie à plus grand que toi ?  
Où trouves-tu un sentiment de dépassement ?

La transcendance est l'expérience de se sentir  
relié à quelque chose qui dépasse notre individualité.  
Elle peut se vivre dans la nature, dans la création artistique,  
la méditation, la prière, la spiritualité, la pratique de rituels  
ou la rencontre avec autrui.

Transcender, c'est sortir de soi  
pour élargir son regard et ouvrir son cœur.  
Cette dimension nous invite à dépasser  
nos limites habituelles  
et à percevoir la profondeur de l'existence.

Dans sa dimension spirituelle,  
la transcendance nourrit le sentiment  
d'appartenance à un tout  
et favorise l'émerveillement.  
Elle rappelle que la vie ne se limite pas  
à l'immédiat, mais s'inscrit dans une réalité plus vaste.

Prendre le temps de vivre la transcendance,  
c'est élargir son horizon intérieur.

Qu'est-ce qui te fait te sentir relié ?

## L'essentiel en bref

---

SE RELIER À PLUS  
GRAND QUE SOI

---

DÉPASSEMENT DE SOI

---

SENTIMENT  
D'APPARTENANCE

---

OUVERTURE À  
L'EXISTENCE

---

ÉMERVEILLEMENT

---

ÉLARGIR SON HORIZON  
INTÉRIEUR

---

