



Par Anne-France Wéry,
coach, experte en
relations humaines
et leadership.
www.Pre-Face.be.

L'écho des coachs

Cet été, offrons-nous notre itinéraire de sens

Boucler l'année scolaire, réussir les examens, faire les valises, réaliser les derniers entretiens annuels des collaborateurs, faire les soldes, préparer les stages et autres activités estivales... Une course contre la montre... Deux mois s'ouvrent devant nous pour passer du Faire à l'Être.

Deux mois pour savourer un autre rythme.

Deux mois pour se mettre en retraite.

Deux mois pour se connecter à sa sérénité.

Voici la plénitude de l'été :

Être, c'est un entraînement que l'été peut encourager grâce au temps qui suspend son vol, grâce aux espaces de ressourcement que chacun vivra dans la nature, dans des voyages, dans des découvertes.

Viye les vacances pour baliser notre itinéraire de sens, de légèreté d'Être.

Cinq balises à vivre et à accueillir comme les 5 doigts de la main :

1. Accueillir les synchronicités : ces heureuses coïncidences.

Être réceptif à ces événements liés par le sens et non par la cause. Pour le psychiatre suisse Carl Gustav Jung, ces « hasards nécessaires » n'ont rien de fortuit. Au contraire, il voit dans des événements liés par le sens et non par la cause, une forme de réponse de l'univers à un besoin exprimé consciemment ou inconsciemment et venant transcender l'espace et le temps. Cette conception d'un hasard intelligent, porteur de sens, si elle est étrangère à nos esprits occidentaux, est beaucoup plus naturelle du côté de l'Orient, qui conçoit le hasard dans sa globalité.

Quelles rencontres allez-vous vivre qui vont vous porter ? Quelles

informations allez-vous cueillir qui vont vous nourrir ? Elles sont là, autour de vous ! Il suffit d'ouvrir notre regard du 3^e œil, notre chère intuition.

2. Écouter nos Essentiels : lâcher le superflu, le trop, les encombrants.

Les contraintes qui ne font plus de sens peuvent être déposées. Créer un espace d'Être à l'intérieur de nous, c'est donner de la place à nos Essentiels.

Qu'est-ce qui nous nourrit ? Qu'est-ce qui nous fait du bien ? Qui ? Quoi ? Quand ? Où ?

3. Savourer le cadeau du calme pour apprécier nos émotions.

Trop souvent enfiées dans nos pièges du rythme du quotidien et du nez dans le guidon, nos émotions ont un message à nous dire. Pour s'exprimer, elles ont besoin de silence, de recul, de mise en retraite.

Qu'est-ce que nos émotions veulent nous dire ? Comment les écoutons-nous ? Elles sont un vrai cadeau pour aiguiller nos choix.

4. Contempler la nature.

Quelle grande dame ! Tout foisonne.

Qu'est-ce que nous pouvons apprendre de la beauté naturelle ?

Le patrimoine le plus précieux du monde nous entoure, nous berce, nous nourrit. Prenons ce temps de contemplation, quelle douce sensation.

5. Aimer pour nous libérer de nos jugements toxiques.

Ne pas tomber dans la toxicité du jugement, ni de soi, ni des autres. Ouvrons notre cœur, tellement intelligent ! Tellement porteur de sens. À qui n'avons-nous pas pris le temps de dire bravo, merci, je t'aime ?

Cet été, élargissons nos routes pour que chacun de nos pas soit l'empreinte de notre sens, notre cohérence, notre joie d'Être !

Bonnes vacances !

« Plus que dans le savoir, la vérité réside dans l'être » (Simone Weil).

