



## Je chemine, tu chemines, nous cheminons...

Ça y est, l'été est là. La chaleur, le soleil, les vacances. C'est une période qui nous permet de nous détendre, de changer de rythme, de prendre du recul par rapport à notre quotidien. Un moment à part dans l'année. Nous avons donc choisi cette période pour vous proposer notre premier hors-série consacré au cheminement. Ce mot peut avoir plusieurs facettes, nous pouvons cheminer avec notre corps, marcher, courir, faire du vélo, mais aussi, avoir un cheminement plus intérieur, que ce soit pour laisser mûrir une idée, pour laisser s'épanouir nos talents ou pour contacter ce qui est essentiel pour nous. Et bien sûr, cheminer, c'est aussi savoir s'entourer, choisir des personnes qui nous accompagnent dans cette (dé)marche, avec qui nous pourrions partager nos succès, nos joies, sur qui nous pouvons compter en cas de difficulté, et avec qui la route est tout simplement plus fun !



## La dimension physique....



"Pour être en bonne santé, adoptez une pratique sportive régulière." Nous en avons souvent entendu parler, et nous le vivons parfois comme une contrainte. Notre corps est souvent vu comme une machine à entretenir pour nous permettre de faire des choses, de penser, de travailler, ou bien une enveloppe à entretenir pour plaire, nous faire accepter par les autres, faciliter nos relations. Et

pourtant notre corps est une partie intégrante de qui nous sommes. Il est une richesse et regorge de ressources qui dépassent les limites de notre pensée.

**Pour aller à sa rencontre, essayez donc la marche à pied !** C'est une activité simple, elle ne demande aucun investissement ou équipement particulier. Nous avons bien une tête et 2 jambes, peut être sommes nous faits pour marcher 2 fois plus que nous ne pensons, finalement. Marcher permet de prendre soin de nos articulations, de la qualité de nos os, de nos muscles. En marchant, nous développons nos capacités respiratoires, nous stimulons notre intestin et notre système digestif, nous activons notre circulation sanguine, faisons baisser notre tension artérielle, réduisons notre cholestérol. Et enfin, **comme c'est une activité physique très douce, elle est adaptée à tous**, et permet de soulager les maux de dos, si fréquents dans nos sociétés.

**Mais ce n'est pas tout, la marche a aussi des effets psychologiques importants.** Elle permet d'apaiser notre mental de par la stimulation droite-gauche de notre corps, d'évacuer le stress, de prendre confiance en soi, de prendre conscience de notre rythme et de nos ressources. En plus si nous marchons accompagnés, cela nous permet d'avoir un positionnement plus juste dans la relation. Comme nous ne voyons pas la personne en face, cela stimule notre imagination et permet d'être à la fois en lien avec nous-même, avec l'autre et avec le monde. Ces conversations sont souvent des moments précieux d'intimité.

Si vous voulez marcher en montagne, nous vous proposons plusieurs [stages](#), en été ou en hiver.

## Et la dimension psychologique !

"*Connais-toi toi-même*", Socrate nous le disait déjà. En arrivant au monde, nous ressentons tout et sommes en lien fusionnel avec les autres. Nous percevons la globalité des choses, et avons une grande sensibilité. Et puis, avec le développement de nos capacités mentales, nous construisons notre personnalité, nos schémas comportementaux, notre vision du monde en fonction des expériences que nous rencontrons. Nous construisons également nos ressources psychologiques, nos facultés d'adaptation, et développons ainsi notre estime de nous-même, notre confiance en nous, nos schémas relationnels.

**Arrivés à l'âge adulte, nous avons à prendre du recul par rapport à notre mental, aux schémas qu'il continue de suivre, et nous avons alors à faire des choix.** Nous pouvons nous identifier à notre ego, nous définir à travers notre histoire et nos modes de fonctionnement, ou alors, nous pouvons apprendre à nous regarder fonctionner avec recul et bienveillance, pour choisir de garder ou de faire évoluer nos croyances et nos comportements. Nous apprenons alors à garder toutes les richesses du mental tout en renouant avec notre nature profonde et notre sensibilité. **C'est un chemin d'humilité et de puissance, à la fois confrontant et passionnant.**



Si vous souhaitez mieux comprendre vos modes de fonctionnement et ceux des autres nous vous proposons la formation [développer mon aisance relationnelle - les bio scénarios](#).

## Faire cheminer les idées et les projets



"Après tout, rêver, c'est une façon de faire des projets", nous dit Gloria Steinem. Et oui, nos projets commencent par une idée ou un rêve que nous allons ensuite mettre en oeuvre. Mais bien évidemment, cela ne se fait pas du jour au lendemain. L'idée a besoin de cheminer de mûrir. Ce qui est intéressant là dedans c'est que cela ne marche pas sans le lâcher prise. **La créativité va de pair avec l'acceptation que cela**

**prendra du temps, voir même que le rêve ne sera jamais réalisée.** Si nous acceptons cela, alors l'idée va germer toute seule, et nous avons simplement besoin de l'entretenir, de nous préserver du temps pour nous centrer, nous écouter.

**Vient ensuite la phase de l'expérimentation, où nous avons besoin de tester des choses, de mettre en forme, dans le concret.** Cette phase nous invite à sortir de la distinction succès/échec pour regarder les choses plutôt sous l'angle "faire des expériences" et en tirer les conclusions. Il est important alors de garder des lieux ressources qui nous permettent de prendre du recul par rapport à nos expériences, d'identifier ce que nous pouvons garder de positif, ce que nous transformons et ce que nous avons intérêt à laisser tomber. Notre rêve se transforme en projet, le résultat attendu se précise, l'idée prend forme.

**Ensuite, c'est le moment de la mise en œuvre, de fixer des objectifs, des dates, des jalons, de mobiliser nos ressources internes et externes et d'y aller !** Et comme la vie a le don de nous surprendre, il est très utile de faire le point régulièrement sur nos avancées, de nous ajuster, et de célébrer nos succès.

Et voilà, notre rêve a fait son chemin, il est maintenant réalisé. Il nous reste à savourer avant la prochaine idée.

Si vous souhaitez être accompagnés dans la mise en oeuvre de projets significatifs pour vous, nous vous proposons la formation [ML - développer mon leadership](#).



## Cheminer pour se connecter au sens

Depuis des siècles, des millions de personnes entreprennent des pèlerinages où le cheminement physique est allié au cheminement spirituel. C'est une préoccupation pour l'homme depuis la préhistoire. Le sens est donc constitutif de notre nature humaine.

Ne nous méprenons pas, la quête du sens est favorisée par la marche,

certes, mais elle reste un voyage intérieur. *"On ne reçoit pas la sagesse, il faut la découvrir soi même, après un trajet que personne ne peut faire pour nous, ou ne peut nous épargner"*, nous dit Proust. Le sens est en chacun de nous, chaque individu donne du sens. Guidés par nos valeurs, nous pouvons découvrir, au fur et à mesure de notre vie, ce qui est essentiel pour nous. Ce que nous vivons et qui n'est pas cohérent avec le sens devient alors de plus en plus insupportable. C'est un indicateur fort que nous sommes "hors sujet", et que nous avons besoin de réajuster nos choix de vie.



**Le sens, c'est central, et en même temps, cela nous dépasse et relie les êtres humains.**

Quand la dimension sens est présente, les énergies s'alignent, c'est là que nous pouvons parler d'intelligence collective. Les décisions au quotidien sont beaucoup plus simples (mais pas forcément faciles !), que cela soit à titre individuel ou collectif. Les entreprises ou projets où le cheminement vers le sens est présent deviennent inspirants, motivants, se réalisent bien plus sereinement et offrent au monde une contribution qui dépasse les simples participants au projet.

Si vous voulez aller à la rencontre de ce qui est essentiel pour vous dans la vie, nous vous proposons le stage [à la découverte de mon projet de vie](#).

Si vous souhaitez rendre le sens présent dans votre entreprise ou dans votre équipe, contactez nous, nous construirons avec vous un accompagnement adapté à votre situation pour vous soutenir dans votre démarche.

## Cheminer, c'est quoi pour vous ?



A la journée ML-DTCF, nous vous avons posé la question, voici vos réponses:

*Cheminer pour moi, c'est avancer vers mon étoile...*

Elisabeth

*C'est grandir, apprendre, comprendre, la vie, les autres, moi, en vue de prendre du recul, lâcher prise sur ses blessures et son Histoire. Bref, c'est cheminer vers l'autonomie et son histoire personnelle.*

François

*C'est sortir de ma zone de confort, accueillir mes peurs et mes résistances, et finalement, élargir ma zone de confort et être de plus en plus libre et laisser agir la princesse en moi.*

Nathalie

*Cheminer, c'est avancer pour trouver le sens, partager et découvrir, s'enrichir et apprendre à se connaître mieux.*

Cécile

*Cheminer, c'est grandir, se décaler, écouter et s'inspirer des autres.*

Emmanuèle

*C'est parcourir, bouger, s'arrêter aussi et sans stagner, en trouvant l'énergie dont j'ai besoin dans le lâcher prise.*

Ulrich

Nous vous souhaitons un été riche en cheminements multiples !

A bientôt !



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



SIMONNE



LOÏC



PASCAL

CRÉATIVITÉ, HUMILITÉ,  
AMOUR, PLAISIR,  
ACCOMPLISSEMENT ET  
COHÉRENCE

NOTRE DAME DE GRÂCE,  
81800 MÉZENS, FRANCE

AVENUE JOSEPH VAN GENEGEN, 6,  
1200 BRUXELLES, BELGIQUE

154 BIS RUE DES GROS GRÈS,  
92700 COLOMBES, FRANCE

[WWW.GROUPE-DTCF.COM](http://WWW.GROUPE-DTCF.COM)

f in

