



# La pause-itive attitude

pour éclairer notre été

Bientôt l'été.

Un espace parfois très différent qui s'ouvre à nous pour nous reposer, souffler, changer de rythme, avoir des relations différentes, nous amuser, profiter...

C'est l'occasion de prendre du recul, nous déconnecter de nos occupations quotidiennes.

A cette occasion, nous avons envie de vous partager une façon de voir un peu décalée : la positive attitude.

La positive attitude c'est à la fois stimuler un regard positif sur le monde qui nous entoure et centrer notre énergie sur ce qui dépend de nous

## Stimuler le regard positif sur le monde



Nous avons le privilège de vivre dans des pays où l'épanouissement de chacun fait partie des possibles. S'épanouir dans le respect des autres et du monde est un défi, certes, mais nous sommes en minorité sur terre à pouvoir y accéder vraiment et cela vaut la peine de s'en réjouir, régulièrement et de le mettre à profit.

Nous avons un choix inouï d'activités, de sources d'information, de possibilité de relations dans lesquels nous pouvons investir notre énergie, notre temps. Quelle chance !

En y regardant de plus près, au quotidien, il y a aussi tout un tas de moments plutôt chouettes, où ça va bien. Si nous mettons de l'énergie pour les repérer, sentir la joie que cela nous procure, alors nous aurons beaucoup moins de temps et d'énergie à investir dans ce qui nous stresse et nous contrarie. Regarder par la fenêtre le ciel et s'émerveiller de sa couleur, partager un moment complice, rire parce qu'on est surpris, apprécier un bon aliment, lire cette newsletter... ce sont des choses simples qui peuvent rendre nos journées belles et joyeuses.

Cela peut paraître un peu simpliste, mais en fait, c'est un chemin d'humilité, de courage et de croissance. C'est à la fois apaisant, engageant et complexe en même temps, car dans nos modes de fonctionnement sociétaux, nous avons plutôt l'habitude de regarder ce qui ne va pas, les problèmes à régler, les erreurs à corriger, nous comparer aux autres, nous juger ou nous culpabiliser avec ça. Ainsi, nos pensées viennent alimenter notre stress et nos contrariétés qui tournent en boucle. Comme dans un cercle vicieux. Pourquoi nous faisons ça ? Peut-être parce que nous sommes « accro » à la sensation. Comme nous n'avons pas trop connu autre chose, partager les mauvaises

nouvelles, les frustrations et les critiques ça nous stimule, négativement certes, mais c'est mieux que rien.

Il n'est donc pas facile de mettre en place un autre mode de fonctionnement, car cela suppose de lâcher cette sorte d'appartenance, de revenir à des choses essentielles, moins pulsionnelles, de sortir des "tu connais pas la dernière ?", "c'est difficile", "le monde va mal", "je ne suis pas capable" etc... pour aller vers "c'est possible", "bonne nouvelle", "je me réjouis" et "j'en suis capable", indépendamment du regard des autres.

## Choisir d'agir sur ce qui dépend de nous



Dans ce qui se passe dans le monde il y a beaucoup de choses sur lesquels nous n'avons finalement que peu de prise. Nous sommes souvent au courant de tas de choses terribles qui arrivent plus ou moins près de nous et ce n'est pas facile à vivre car nous sommes naturellement doués d'empathie. Les événements qui concernent les humains et la Terre nous affectent donc, parfois malgré nous. Or, nous n'avons pas beaucoup d'autres options que de faire le deuil de ces choses désagréables qui ne dépendent pas de nous (voir la newsletter : [le deuil, un cadeau de la vie](#)). Accepter de faire le deuil, c'est se laisser traverser par les émotions pour que nous puissions lâcher prise et être disponibles là où nous pouvons agir. En d'autres termes, il s'agit d'écouter et de partager nos émotions, tout en acceptant que c'est ailleurs et autrement que notre énergie sera mieux investie.

Nous ne pouvons finalement que mettre notre énergie et donc agir là où nous avons du pouvoir, à notre mesure. C'est une bonne nouvelle car la manière dont nous agissons peut aussi provoquer des ondes positives, bien au delà de notre action immédiate. Cela porte sur des choses simples, comme la façon dont nous répondons au téléphone, dont nous disons oui ou disons non à des propositions de rencontre, d'activité, de loisir. C'est aussi regarder avec joie les moments où nous avons eu un

impact positif, aussi simple soit-il, comme dire merci avec le cœur à une personne qui nous a rendu un service, prendre le temps d'écouter vraiment, céder le passage à un autre usager de la route, refuser d'acheter quelque chose d'inutile, ...

Cela peut porter sur des choses plus significatives, comme regarder là où, de par notre métier, notre manière d'être dans notre famille, avec nos amis, nous pouvons contribuer à un monde qui nous convient davantage, plus en ligne avec nos valeurs, nos aspirations. C'est aussi engager des actions ensemble, en coopérant, le pouvoir à notre mesure se multipliant alors.

La portée d'un acte positif reste toujours à la fois relative et mystérieuse. Et en même temps, au-delà de sa portée mesurable ou identifiable, il y a le mouvement, l'énergie que cela dégage, pour nous et le monde et cela fait toute la différence.



Pour joindre le geste à la parole, nous vous proposons quelques pistes, si cela vous dit pendant les vacances. Voici quelques exemples, à titre d'inspiration :

Ainsi, nous pouvons tester plusieurs choses, comme par exemple, à titre d'inspiration :

- Profiter de nos vacances !
- Déconnecter les énergies pulsionnelles, réseaux sociaux, infos en continu ...
- Prendre le temps de savourer des moments précieux et simples, de rencontre, d'échange, de vie, ...
- Prendre soin de nous, corps, esprit, âme
- Être attentif aux autres
- Repérer tous les jours une chose pour laquelle nous avons de la gratitude

- Contempler la nature, les levers de soleil, les autres
- Partager des bonnes nouvelles
- Imaginer un monde utopique et en parler avec des proches, à l'apéro

Et pour préparer le retour de vacances :

- Identifier des activités et des relations qui nous donnent de l'énergie et qui font sens et les amplifier
- Choisir un projet motivant, personnel, à mener dans l'année
- Planifier les prochaines vacances

Et si vous le souhaitez, vous pouvez même convenir de faire cela avec plusieurs amis, imaginer d'autres pistes et entraînements et mettre en commun vos expériences. Qui sait, peut-être y prendrez-vous goût, même en rentrant de vacances !

Nous vous souhaitons un très bel été de positive attitude

---

Pour vous tenir au courant de nos activités, voici une liste de propositions à Toulouse et Bruxelles :

## Toulouse



Formation [ML développer Mon Leadership](#) qui démarre en octobre 2022

Formation [Master class coaching humaniste](#) qui démarre en décembre 2022

## Belgique



Formation [ML développer mon leadership](#), coanimée avec notre partenaire Bertrand Petit qui démarre le 13 octobre 2022

[Ateliers du Leadership](#), pour ceux qui ont déjà fait ML qui se poursuivent à partir du 19 septembre 2022

Formation [Développez votre aisance relationnelle](#) qui démarre le 22 septembre 2022

[Atelier Bio scénarios](#), pour ceux qui ont fait la formation Développez votre aisance relationnelle, à partir du 21 septembre 2022

[Oser mon potentiel, à la découverte de mon projet de vie](#) du 23 au 28 août 2022

[Passage](#), stage sur la transition et le deuil du 28 octobre au 1er novembre 2022



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



LOÏC



PASCAL

f in

[Se désabonner](#) | [Gestion de l'abonnement](#)

Notre Dame de Grâce 81800 Mézens FRANCE

6 avenue Van Genegen 1150 Bruxelles BELGIQUE

154 bis rue des gros grès 92700 Colombes FRANCE

MailPoet