

Bonne année !

Et bonne santé ... relationnelle !



Encore une nouvelle année qui commence ! Un moment festif et joyeux pour se souhaiter "plein de bonnes choses", "nos meilleurs vœux", "et surtout la santé !". En parlant de santé, une étude américaine qui a suivi des personnes pendant 75 ans a conclu que ceux qui ont des relations chaleureuses restaient en meilleures santé

physique en vieillissant. Alors, pour notre bien-être, nous vous proposons de commencer cette année en accordant une attention particulière à nos relations. C'est le cadeau spécial que nous vous proposons, pas cher, écologique et durable...

Nourrir nos relations



En prenant l'initiative de donner signe de vie, partager les moments où nous pensons à quelqu'un avec cette personne, proposer des moments à passer ensemble, nous rendons les relations plus vivantes, nous les nourrissons. Et là, parfois de petits gestes

fréquents sont plus nourrissiers que de grandes démonstrations.

En présence de l'autre il y a aussi moyen d'expérimenter d'être vraiment là, en mettant de côté les sollicitations extérieures comme le téléphone portable, la radio ou la télé en fond sonore, qui sont finalement des stimulations qui nous distraient de l'interaction en cours.

Découvrir qui nous sommes



Au fond, pour être présent à l'autre, véritablement "en relation" n'avons-nous pas besoin d'être présents à nous-mêmes, c'est à dire, attentifs à notre disponibilité, nos ressentis, notre état ?

Ainsi, dans nos relations nous pouvons oser être nous-mêmes et offrir à l'autre un espace d'accueil pour lui permettre d'en faire autant s'il le souhaite. Ce sera au final beaucoup plus agréable d'apprécier et de nous sentir appréciés depuis qui nous sommes, plutôt que depuis qui nous faisons semblant d'être. Il nous suffit pour cela d'être curieux de nous-mêmes et de l'autre, sans rien chercher à changer, juste en observant tout simplement ce qui vient.

L'écoute est une ressource précieuse. Une écoute disponible où nous accueillons l'autre, sa parole et comment cela résonne chez nous en termes de pensées et d'émotions, sans nous laisser embarquer dans le désir de répondre à tout prix. Ensuite, il s'agit également d'oser dire et faire ce qui va contribuer à tisser une relation respectueuse qui puisse être un lieu d'épanouissement pour chacune des personnes.

Faire des choses ensemble, coopérer



Avoir des projets ensemble, coopérer, aller vers des buts communs, c'est aussi une belle manière de nourrir nos relations. Seuls nous allons plus vite, mais ensemble, nous allons plus loin. Faire à plusieurs nous permet de nous sentir utiles, compétents. Cela nous permet de contribuer au monde et de faire un bout de chemin avec des personnes qui ont des rêves compatibles avec les nôtres. Cela nous permet aussi de partager des moments conviviaux, des moments de rire et de construire de bons souvenirs auxquels nous pouvons nous référer dans les moments plus difficiles. Plus tard, nous serons beaucoup plus enclins à ajuster nos modes de fonctionnement, même si cela nous demandera des efforts, pour entretenir une relation avec des personnes avec qui nous auront vécu des moments significatifs de projets partagés.

Faire des choix



Entretenir des relations saines et épanouissantes pour nous et pour l'autre, prend du temps (mais c'est un investissement) et demande de l'énergie (mais en donne en retour, elle circule). C'est un investissement extrêmement puissant et rentable en termes de qualité de vie qui suppose que nous soyons à la barre de notre réseau relationnel. Cela nous invite à privilégier la qualité plutôt que la quantité de nos relations, à prendre de la distance quand cela ne nous convient pas vraiment, à

privilégier les relations réelles aux relations virtuelles. C'est pour nous un formidable levier de croissance, d'épanouissement et de joie de vivre. Alors pour 2026, nous vous souhaitons une année de jubilation relationnelle, une année d'émerveillement en explorant ce que l'humanité a de plus naturel et de plus précieux : sa capacité à tisser du lien.

Actualités du groupe

Développer mon leadership

Formation [ML développer Mon leadership](#) qui démarre à Toulouse en mars 2026 et à Bruxelles en octobre 2026

Développer mon aisance relationnelle

Formation [Développez votre aisance relationnelle](#) avec les Bio scénarios qui démarre en avril 2026 à Toulouse et en octobre 2026 à Bruxelles



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



IDALIE

f in

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

Notre Dame de Grâce 81800 Mézens FRANCE
6 avenue Van Genegen 1150 Bruxelles BELGIQUE

[MailPoet](#)