

Funambule ou Pyramide



Par Denise Papineau
dpapineau@coaching.qc.ca

L'équilibre

Lorsque votre équilibre et votre bien-être dépendent essentiellement de l'entreprise où vous travaillez et des éléments de votre vie matérielle, vous êtes comme un funambule dont l'équilibre ne tient qu'à un fil et pour un moment limité.

Par contre, si vos bases s'appuient sur des valeurs humaines et sont tissées serrées avec les gens qui vous entourent dans toutes les sphères de votre vie, alors votre équilibre est ancré comme la pyramide qui traverse le temps et les intempéries.

Cette année, je veux vous entretenir de l'équilibre. Chaque humain a un rôle à jouer pour soutenir son propre équilibre et celui de son entourage. Les leaders ont l'opportunité de faire rayonner et d'influencer de manière significative l'équilibre de notre société.

Complexe équilibre

L'équilibre n'est pas simple. Il touche à plusieurs sphères de notre vie et à plusieurs facettes de chacune de ces grandes composantes : notre vie personnelle, professionnelle, familiale, sociale. Ces dernières sont tissées de relations humaines auxquelles nous accordons plus ou moins de temps.

- ▶ Votre temps est-il bien réparti, selon l'importance des gens avec qui vous évoluez?
- ▶ Quel est le rapport d'équilibre entre vos besoins physiques, mentaux, psychologiques, spirituels, intellectuels?

Notre bien-être est aussi tributaire de notre environnement : notre maison, notre rue, notre quartier, notre pays, notre lieu de travail, de loisirs, notre accès à la nature.

Le funambule

Le funambule est spectaculaire et distrayant. Il nous épaté pour un temps, nous réjouit, nous comble d'émerveillement. Il peut même nous faire rêver à nos propres possibilités. Telle est notre vie matérielle... mais la magie cesse si elle n'est pas accompagnée de relations humaines riches à partager et de ses multiples manifestations affectives.

La pyramide

L'être humain est un être social et pensant qui a besoin d'amour, d'affection, de camaraderie et aussi d'un idéal pour mener une vie riche et pleine. Comme la pyramide, les qualités humaines et les relations au service du partage et de la coopération sont des assises plus solides pour édifier notre bien-être à long terme.

Équilibre social

Du temps pour soi, du temps pour les autres. La vie vous amène à jouer plusieurs rôles. Selon votre situation, la vie personnelle, le couple, la famille, les amis, le travail, la communauté y prennent une place plus ou moins grande.

- ▶ Êtes-vous satisfait de chacune des sphères humaines de votre vie?
- ▶ Quelles sont les déficiences qui perturbent votre équilibre?
- ▶ Quelles sont vos sources de satisfaction?
- ▶ Comment partagez-vous votre temps entre les individus qui vous entourent et vos propres besoins?
- ▶ Quelle est la qualité de vos relations dans chacun de ces groupes?
- ▶ Quels sont les soutiens dont vous disposez pour rééquilibrer?
- ▶ Quelle est votre contribution au bien-être de votre entourage?

Vous pouvez lire ces questions rapidement et poursuivre votre route, mais si vous vous arrêtez... Et si vous faisiez une liste, une grille, une pointe de tarte ou même des planètes pour imaginer le portrait de vos relations personnelles? Quelles en seraient l'issue et ses conclusions?



Chaque humain a un rôle à jouer pour soutenir son propre équilibre et celui de son entourage.

En faisant les portraits de la situation actuelle de vos relations et celui de la situation idéale, en concordance avec vos valeurs, vous auriez une piste pour réorganiser vos semaines et vos journées.

Pour atteindre l'équilibre, il importe, de faire des choix sans perdants ni gagnants tout en respectant vos obligations. Le Robert définit le funambule comme étant une « *personne qui marche, danse sur la corde raide* ». Voulez-vous correspondre à cette définition?

Bibliographie

Suzuki, David, *L'équilibre sacré, Redécouvrir sa place dans la nature*, Éd. Fides, 2001.

« Nous savons très bien ce qui compte le plus pour nous : les êtres que nous aimons, l'endroit où nous habitons. »

David Suzuki

Programme Avancé de Communication en Management

Vous vous posez les questions suivantes :

- ▶ Comment améliorer la rétention vos meilleurs employés?
- ▶ Comment faire émerger le potentiel de vos collaborateurs et les aider à se développer?
- ▶ Comment responsabiliser et augmenter la satisfaction au travail?
- ▶ Comment reconnaître et s'appuyer sur les différents styles de communication pour entretenir de saines relations d'affaires tout en obtenant les résultats escomptés?
- ▶ Comment promouvoir l'efficacité des employés et des équipes, au-delà des différences générationnelles?

Nous pouvons vous aider. Communiquez avec nous pour en savoir plus au sujet du « Programme Avancé de Communication en Management ».

Michèle Ferland, Vice présidente
info@coaching.qc.ca

Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel (PECP)

Le PECP s'adresse à tous ceux qui veulent devenir coaches professionnels. Le programme est centré sur la pratique et la discussion et fait appel à l'autodidaxie.

Le PECP conduit à une certification ACTP admise pour les reconnaissances professionnelles de l'ICF.

En téléformation : Débutez en tout temps.

En salle à : Paris (France), Tunis (Tunisie), Casablanca (Maroc) automne 2008

Montréal (Canada) hiver 2009

Pour en savoir plus :

<http://www.coaching.qc.ca/fr/pecp/pecp.asp> ou participez à l'une de nos téléconférences d'information:
<http://www.coaching.qc.ca/fr/calendrier.asp>.



COACHING
DE GESTION INC.
L'INSTITUT POUR LE DÉVELOPPEMENT
DU POTENTIEL HUMAIN

Téléphone : +1 514 735-9333 ou 888 764-3623
Télécopieur : +1 514 735-9333
Courriel : info@coaching.qc.ca
Site Internet : www.coaching.qc.ca

L'organisation multiressources des personnes atteintes de cancer (OMPAC) vous présente

« TROUSSE DE SECOURS »

Une formation gratuite par téléphone
Pour les proches aidants d'une personne atteinte de cancer

Animées par des téléformatrices certifiées
par Coaching de gestion inc.



Trois volets pour aider sans s'épuiser :

- 1) Moi et l'autre** – Deux télérencontres d'une heure pour vous permettre de : Prendre conscience de l'impact du cancer sur la personne atteinte et sur vous-même, reconnaître les enjeux du rôle de l'aidant, et vous sensibiliser à l'importance de votre équilibre personnel.
*****ce volet est obligatoire pour s'inscrire aux suivants*****
- 2) Faire équipe** – Deux télérencontres d'une heure pour vous permettre de : vous initier au concept d'équipe aidante et à l'organisation stratégique. Chacun pourra élaborer sa propre équipe aidante.
- 3) Créer une communication satisfaisante** – Deux télérencontres d'une heure pour vous permettre de : Comprendre l'impact de la maladie sur la communication et découvrir de nouvelles stratégies de communication.

Les participants recevront la **Trousse de secours** nécessaire à la formation par le courrier ou par courriel. Les télérencontres ont lieu à 18h30, heure de l'est (Canada).

Calendrier 2008

23 sept.	Conférence explicative (Si vous n'avez pu assister à cette télérencontre, nous vous invitons à communiquer avec nous au 514-729-8833)
7 et 21 oct	Moi et l'autre
4 et 18 nov	Faire équipe
2 et 16 déc	Créer une communication satisfaisante

Calendrier 2009

24 fév.	Conférence explicative
10 et 24 mars	Moi et l'autre
7 et 21 avr.	Faire équipe
5 et 19 mai	Créer une communication satisfaisante

Télérencontres pour les personnes atteintes :

Calendrier 2009

8 et 22 janv.
5 et 19 fév.
2 et 16 avr.
14 et 28 mai
11 et 25 juin

Ce service est gratuit
Pour en savoir plus et vous inscrire,
appelez-nous au 514 729-8833
Visitez notre site : www.ompac.org