

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Station 4
27 mars 2022

Cher lecteur,

Cher lecteur,

Un autre arrêt pour examiner notre parcours ! A observer tout ce que nous avons pu parcourir, il est temps que nous osions nous-même nous féliciter et remercier tous ceux qui nous ont aidés à faire ces pas de plus dans cet engagement que nous avons pris envers nous-mêmes.

Oui osons cette halte ! Une halte nous permet de souffler un peu. Nous avons besoin de ce souffle pour refaire les forces.

Nous avons pris l'engagement de gagner le respect des autres qui impose de notre part de la discipline et du courage. Être focus c'est un moyen particulier de s'adapter à la croissance de la personne pour atteindre nos objectifs en quantité et en qualité. Beaucoup de techniques existent pour rester concentré sur ce que l'on a à faire : établir un calendrier de travail, être raisonnable dans ce que l'on peut accomplir en une journée, éviter les réunions non planifiées ou qui tirent en longueur... S'assurer que l'on a un temps de repos suffisant est tout aussi important, car le cerveau a besoin de repos suffisant pour un impact positif sur notre concentration. Le sport n'est pas à négliger. Il en va de même de l'importance de débarrasser les espaces autour de nous de toute surcharge.

Plus généralement, lorsque l'on veut s'engager dans un processus de changement, il faut s'assurer de créer le sens de l'urgence pour que l'ensemble des personnes impliquées dans ce changement puissent en saisir la pertinence. Il faut être patient et optimiste tout en se focalisant sur l'objectif à atteindre, ne s'alarmant pas sur les échecs du passé. Il faut les voir comme une invitation à aller de l'avant, en corrigeant ce qui n'a pas marché. L'échec doit ouvrir la porte au succès. Il faut bien constituer l'équipe en charge du changement en y représentant les sensibilités qui vont aider à gérer le déni et la résistance qui accompagnent chaque changement. Nous avons parlé de réduire la profondeur de la vallée du désespoir.

Il faut se féliciter des succès d'étape et trouver du temps pour soi pour faire le point du parcours sans complaisance. Et reprendre le chemin, sans regret ni peur. Ne pas avoir peur

d'échouer à l'image des nombreuses figures autour de nous qui n'ont pas abandonné ; qui se sont relevées pour poursuivre le chemin jusqu'à ce que le succès se présente à leur porte.

Il faut accepter de reprendre la route comme nous y invite Mercedes d'Adhémar :

« Si tu es las et si la route te paraît longue,
Si tu t'aperçois que tu t'es trompé de chemin,
Ne te laisse pas couler au fil des jours et du temps.

...Recommence.

Si la vie te semble trop absurde,
Si tu es déçu par trop de choses et trop de gens,
Ne cherche pas à comprendre pourquoi...

...Recommence.

Si tu as essayé d'aimer et d'être utile,
Si tu as connu ta pauvreté et tes limites,
Ne laisse pas là une tâche à moitié faite.

...Recommence.

Si les autres te regardent avec reproche,
S'ils sont déçus par toi, irrités,
Ne te révolte pas, ne leur demande rien.

...Recommence.

Car l'arbre rebourgeonne en oubliant l'hiver,
Car le rameau fleurit sans demander pourquoi,
Car l'oiseau fait son nid sans songer à l'automne,
Car la vie est espoir et recommencement. »

A demain,

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

Prends le temps de revisiter tes micro-actions de la semaine.

Si tu n'as pas pu les réaliser en totalité, prends un peu de temps, aujourd'hui pour te rattraper. Si tu les as réalisées, félicitations ! Prends un moment pour dire merci à une personne qui t'a encouragé.