



Ghislaine Labelle, M.Ps., CRHA
Psychologue organisationnelle
auteure et conférencière
Groupe Conseil SCO inc.

Prévenir les problèmes de santé psychologique au travail par un leadership PROACTIF

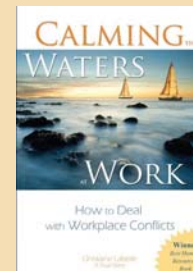
Ralentir pour mieux apprécier

La période estivale tire à sa fin. Plusieurs ont repris le boulot ou s'apprêtent à le faire. Lors d'une conférence que je donnais la semaine dernière auprès d'un groupe de directeurs, j'ai été stupéfiée du sourire au visage qu'arboraient l'ensemble de ces directeurs et de l'énergie positive qui émanait de ce groupe. À la question : avez-vous eu de belles vacances? Êtes-vous satisfait et ressourcé de vos vacances? Tous à l'unanimité ont répondu : OUI. « Moi aussi » ai-je répliqué sur-le-champ. « Et devinez quoi? Nous aurons un superbe moment ensemble. »

Quel sentiment extraordinaire de se sentir plein d'énergie. Pour retrouver cet état je me suis offert cet été deux pleines semaines à ne rien planifier à l'avance. À faire ce qui me plaisait, ou presque, au jour le jour selon mon niveau d'énergie et mon désir du moment présent. Avez-vous déjà fait cette expérience? Vous est-il difficile de résister à ne rien faire? À ne pas vous lancer bras et corps dans la réalisation de divers projets? La tentation est grande de remplir ses journées d'activités utiles : s'entraîner pour maintenir la forme, lire pour acquérir de nouvelles connaissances, être à l'affût des nouveautés sur le web et dans la presse pour être à jour, ranger la maison ou son bureau pour être plus organisé et plus efficace... Êtes-vous habile à ne rien faire du tout ou comme on dit en italien *praticare le fare niente* ? Moi ce n'est très certainement pas ma force.

Ralentir pour mieux apprécier...c'est ce que mon vieux compagnon Pablo, Golden Retriever âgé de 13 ans, m'a fait réaliser au début de mes vacances. Alors que je le pressais à marcher plus rapidement parce que j'étais en retard pour un rendez-vous, je me suis rendue compte de mon intolérance à la LENTEUR. Essoufflé à rattraper mon pas et éprouvant de la difficulté à le faire, Pablo s'arrête et me jeta un regard inquiet et insistant qui semblait me dire : "mais après quoi coure-t-on?" Contrainte d'adopter son rythme, j'ai aussitôt réalisé l'absurdité de mon geste. Plutôt que de profiter de ce moment en agréable compagnie de mon meilleur compagnon et humer le parfum des fleurs en pleine éclosion ou profiter d'un moment de pur bonheur, je m'affaire à remplir mes

Capsule septembre 2011



**En promotion: 14,95\$
taxes et transport inclus**

calmingthewatersatwork.com

[Cliquer pour livre et site anglais](#)

Vous aimeriez recevoir ce bulletin mensuel? Si vous ne faites pas partie des abonnés, inscrivez-vous GRATUITEMENT et obtenez nos capsules d'informations sur les façons de maintenir et de préserver la santé psychologique au travail et autres sujets d'actualité.

[M'inscrire à votre capsule](#)

Besoin d'une

journées de tâches à réaliser sans pleinement ressentir le moment présent.

Je me suis penché vers Pablo et l'ai remercié d'être encore là dans ma vie. Je l'ai supplié de rester en santé encore pour deux bonnes années car j'aurai besoin de lui pour maîtriser cette habileté si difficile à intégrer lorsque l'on a été renforcée toute sa vie durant à performer.

J'ai fait une petite visite à Québec à mon neveu et à un ami. Je viens régulièrement à Québec pour mon travail mais je ne prends jamais le temps de respirer l'air frais du fleuve ou de flâner sans motifs dans les rues du vieux Québec. Pablo et moi avons fait de belles découvertes. J'ai été stupéfiée de la générosité et de la gratitude de personnes défavorisées que l'on a croisées sur les rues.

- *Quel âge a votre chien?*

- *12 ½ ans, bientôt 13.*

- *Il est magnifique. Il a l'air gentil.*

- *Merci, en effet il l'est.*

- *Ça paraît qu'il a reçu beaucoup d'amour. Vous êtes chanceuse d'avoir un si merveilleux compagnon.*

- *Il en a donné beaucoup aussi. Il a fait du bénévolat pendant 4 années à Zoothérapie Québec.*

Un autre homme se trouvant tout près, d'ajouter ceci :

- *Je ne sais pas pourquoi, je dois vous dire ceci madame. J'ai les yeux pleins de larmes, je ne peux retenir mon émotion. Votre chien vivra encore deux belles années.*

- *Merci c'est ce que je nous souhaite. Il a tellement de choses à m'apprendre encore. Ça vous ennuierait de veiller sur lui pour quelques minutes. Vous semblez adorer les chiens. J'allais justement m'acheter un café à la Brûlerie?*

Pablo s'est installé confortablement sur les pieds de ce parfait inconnu, manifestation d'une grande confiance à son égard. L'homme arborant un sourire éblouissant, Pablo lui était ravi de s'être fait un nouvel ami.

Vivre au moment présent devrait être enseigné à l'école primaire. On pourrait tirer avantage d'une vie plus équilibrée et plus sereine très tôt. On pourrait peut-être ainsi diminuer les risques de maladie. Alors que j'ai passé le cap des 50 ans, je me dis qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre et intégrer cette façon de vivre à ma réalité. **J'ai réalisé qu'en cessant de courir, la vie nous apporte ce dont on a le plus besoin.**

Et vous, quelles prises de conscience tirez-vous de vos moments de ressourcement ou de votre quotidien? Comment contribuent-elles à améliorer la qualité de votre vie et à diminuer votre niveau de stress? Cela vaut peut-être la peine de vous arrêter quelques instants et de saisir le moment présent.

Carpe Diem!

Ghislaine Labelle, M.Ps., CRHA

conférencière?

Contactez-nous

Groupe Conseil SCO inc.

(514) 990-2264

ghislainelabelle.com



Outils de prévention : climat
et conflit au travail



Pour voir ou commander les
livres de Ghislaine:

[Cliquer pour voir livres](#)

Nouvelle conférence :

**Conflits et médias
sociaux: un
mélange viral!**

Pour en savoir plus, contactez-
nous.

Psychologue organisationnelle, auteure et conférencière
www.ghislainelabelle.com

Transformer le conflit en collaboration!

©Tous droits réservés Ghislaine Labelle

Vous êtes intéressés par le sujet de cette capsule? Voici des informations complémentaires.

Voir dans le Coin de l'Expert, de l'Ordre des CRHA deux articles sur le sujet.

Webinaire : *Êtes-vous un allié ou un rival de votre bien-être psychologique?*

Voir aperçu ou s'inscrire:

[Êtes-vous un allié ou un rival de votre bien-être psychologique?](#)

[Forward email](#)



Try it FREE today.

Ce courrier électronique a été envoyé à b.chatelier@formatys.fr

par glabelle@groupesco.com |

[Mettre à jour le profil/le courriel](#) | Suppression immédiate à l'aide de [SafeUnsubscribe™](#) | [Politique de confidentialité](#).

Groupe Conseil SCO Inc.-Ghislaine Labelle | 10415 rue Tolhurst | Montréal | Québec | H3L 3A4 | Canada