



Eksento Inc.

savoir • faire • être

La vie équilibrée : une quête honorable

Je voudrais que vous imaginiez les quatre pieds d'une chaise comme étant les piliers soutenant une vie équilibrée; chaque pilier est fort et placé au bon endroit. Imaginez que vous êtes assis sur cette chaise confortable et solide. N'est-ce pas un endroit idéal pour rassembler vos idées, profiter d'un sain répit et vous reposer? Maintenant imaginez que vous êtes assis sur une chaise bancale et branlante qui vous oblige à perdre votre énergie pour éviter de basculer ou de tomber. Comment vous sentez-vous maintenant? Lorsque nous sommes pris au piège dans une *vie bancale*, nous nous sentons constamment irrités et atteints d'un inconfort chronique. Le manque d'équilibre n'est jamais salulaire.



Fatigués de lutter et cherchant désespérément une solution, nous réglons temporairement le problème en poussant le premier bout de carton venu sous le pied qui branle pour stabiliser la situation. Mais cet équilibre « improvisé » n'est jamais vraiment confortable. Nous déplaçons notre poids (physique et psychologique) d'un pied à un autre, mais il devient vite évident qu'il nous faut une solution plus efficace et durable.

Bien entendu... nous ne jouirons jamais d'un équilibre réel si nous ne nous occupons pas des quatre pierres angulaires de notre vie, ou des quatre

PRISE DE CONSCIENCE

Je travaille tout le temps, mais lentement.

— Tiré du film *Monsieur Ibrahim*, 2003.

Monsieur Ibrahim est un film français enchanteur qui se situe à Paris pendant les années 1960. Un bon vieil épicière amène lumière et amour à la vie d'un adolescent solitaire et abandonné. En développant cette belle amitié, le jeune homme apprend à savourer la beauté de la vie et à ouvrir son cœur aux merveilles du monde qui l'entoure.

Nous avons tous le pouvoir d'ouvrir nos cœurs aux merveilles de notre vie. Il faut pour cela en rechercher le sens, se faire observateur de soi et du monde dans lequel nous évoluons, apprécier l'ensemble de notre vie, autant nos vastes expériences que le menu détail de chaque moment vécu. Nous *donnons un sens à notre vie* en nous attachant à nos valeurs personnelles et à notre propre philosophie de la vie et du travail et en accordant de la valeur à tout ce que nous faisons. Dès que nous apprenons à connaître notre façon personnelle de comprendre les événements de la vie et de prendre des décisions, nous retrouvons le pouvoir d'agir de manière pleinement éclairée. Et comme M. Ibrahim, nous pouvons ralentir notre rythme de vie et vivre les expériences en les ressentant *avec chacun de nos sens*.

UN PENSEZ-Y BIEN

Si vous pouviez saisir *une chose* qui vous aiderait à atteindre l'un des objectifs les plus importants de votre vie ou à réaliser votre plus grand rêve, que choisiriez-vous?



NOUVELLES NOUVELLES NOUVELLES

pieds de notre chaise, qui sont :

- ✚ La santé nutritionnelle;
- ✚ La santé physique;
- ✚ La santé mentale et émotionnelle;
- ✚ La santé spirituelle.

Jetez un coup d'oeil sur votre vie. Dans quel domaine manquez-vous le plus d'équilibre? Auquel appliquez-vous le plus souvent une compresse rapide? Quel pied de votre chaise mériterait votre attention, ces temps-ci?

Votre régime nutritif produit-il l'énergie qu'il vous faut pour vivre pleinement? Écoutez-vous les signaux de votre corps pour rétablir et renforcer votre santé? Avez-vous un endroit doux et accueillant où vous laisser aller (ou vous asseoir!) et des réseaux de soutien? Avez-vous « votre chambre à soi » où vous retirer, vous reposer, vous isoler dans le silence afin de reprendre haleine?

Chaque jour, nous avons besoin de prendre un peu de recul et d'examiner notre état d'esprit et de santé avant de « passer au travers » une autre journée. La vie ne devrait pas être une expérience à *survivre péniblement*... Dès que nous reconnaissons les atouts et les points faibles de notre vie, les choses commencent à changer. Pour maintenir l'équilibre, il faut apprendre à transformer notre énergie réactive en énergie proactive. Non seulement notre vie sera plus équilibrée, mais elle s'ouvrira et éclairera notre route.

Lorsque nous mangeons bien, que nous exerçons tous les jours notre corps et notre esprit, que nous mettons du temps de côté pour nous reposer et nous restaurer et que nous vivons selon nos valeurs et nos objectifs, les gens s'en aperçoivent! Ceux qui nous entourent, autant à la maison qu'au travail, le sentent et le voient dans notre expression et dans notre façon d'être. Les gens équilibrés rayonnent de satisfaction et de joie de vivre.

Nous n'arriverons jamais à un endroit qui s'appelle Équilibre, et nous ne dirons jamais : « Bon, j'y suis ». Il faut travailler sans cesse à la prise de conscience. Mais oh! que de récompenses! Paix intérieure, joie, abondance, énergie, satisfaction...

Réservez une journée de votre calendrier pour une invitation à la réflexion captivante!
Joignez-vous à un **événement** Eksento,

le 28 février 2005

**SÉRIE ÉQUILIBRE TRAVAIL-
VIE PERSONNELLE**

Thème : L'art de l'auto-leadership

Le 28 février, quatre experts locaux se réuniront pour partager leurs connaissances sur des questions vitales qui pourront vous aider à mieux équilibrer votre vie en 2005.

Découvrez comment :

- ✚ Développer la force de votre corps et l'endurance de votre esprit;
- ✚ Utiliser vos atouts personnels;
- ✚ Gérer votre stress de façon saine;
- ✚ Vivre en pleine conscience;
- ✚ Choisir votre attitude.

Nous vous enverrons un rappel au début du mois de janvier de visiter notre site Web pour vous y inscrire et obtenir plus de détails!

N.B. La journée du 28 février se déroulera en anglais.



Nos meilleurs vœux pour 2005

**La paix tout au fond de votre
cœur. Un esprit de bonheur. Un
emploi passionnant. Un cercle
d'amis chaleureux avec lesquels
partager votre vie.
L'équilibre travail-vie
personnelle.**

Un bulletin pour l'être humain au travail

Demeurer en état d'éveil et de prise de conscience, poursuivre nos objectifs, offrir nos talents uniques au reste du monde et vivre chaque jour avec passion, ce n'est pas seulement un mot d'ordre pour 2005; c'est un mode de vie qui génère la guérison...



Le présent bulletin de nouvelles a été préparé par
Jeannine Ouellette, directrice,
Développement du contenu et de la conception
pédagogique

Traduction : Claire-Line Aecherli

Visitez notre site Web pour y découvrir tous les services offerts par Eksento, dont la **formation**, la **rédaction**, la **planification stratégique**, et l'**animation**.

www.eksento.com

Téléphone : (613) 830-5712

Courriel : questions@eksento.com
www.eksento.com

Télécopieur : (613) 830-4598