

Bonjour à toutes et à tous,

Vacances : revue de presse des recettes pour « lâcher prise »

Dans le numéro du « M », magazine du journal Le Monde qui accueille essentiellement des publicités pour produits de grand luxe, la chroniqueuse Anne-Line Roccati annonce la pause d'été, d'une manière qui me paraît résumer beaucoup de nos espoirs :

« Voici venu le temps de s'accorder enfin ce temps égoïste qui manque cruellement tout au long de l'année. Pour vivre et penser ailleurs, pour que demain soit différent ».

J'extrais quelques lignes d'un poème de Katalin Molnar, une poétesse hongroise :

« On ne m'appellera plus KAM,
Je ne serai plus au BAC,
Je ne m'occuperai plus des DPI,
Je ne saisirai plus des HDR dans HDE,
Je n'aurai plus de MEP à rédiger ... ».
Je crois qu'elle évoque plus un licenciement que des vacances mais il me semble que la rupture avec un langage codé et des échanges virtuels fait partie des bonnes recettes de l'été en nous ramenant à ce qui est l'essentiel de la relation : la présence de l'autre.

Dans le Monde encore, à la rubrique Ecologie, Hervé Kampf nous conseille de « Parler avec les arbres » et illustre son propos par un texte de Jacques Lacarrière où souffle le lyrisme : « les bruissements, frémissements de vos feuillages c'est votre façon à vous de parler...Oui il fut un temps où vous parliez avec la terre, avec le ciel, avec ceux qui savaient vous entendre et surtout vous comprendre...

...J'aurais tant de choses à vous dire. Mais il faudrait pour les dire avec toute la précision et toute la poésie souhaitables, que je réapprenne à bruissier, comme chêne sous le vent, à greloter comme feuille qui tremble, à frissonner comme le cyprès sous la brise ». Un beau programme !



Plus directement pratique, le numéro de Juin de Psychologies Magazine consacre tout un dossier au thème « Ralentir, concilier travail et vie privée, identifier ses priorités » qui ne vient pas par hasard au moment des vacances.

Dès la page de couverture, les bonnes recettes sont annoncées avec un thème accrocheur « test : qu'est-ce qui vous empêche de prendre votre temps ».

Vous y trouverez des approches psychologiques, comment s'empêcher inconsciemment de prendre son temps, des spirituelles : « le ralentissement, une expérience inouïe de l'être », des conseils éducatifs pour mettre le nouveau mouvement « slow » dans l'éducation de vos enfants et bien sûr des règles de vie et de nutrition pour cesser de dérégler vos horloges intérieures et retrouver votre rythme naturel.

Avec ces saines lectures ne venez pas, en plus, demander à votre coach ce qu'est le lâcher prise pendant les vacances, si le terme est galvaudé, ce n'est pas sa faute.

Moi je vais juste emporter sur la plage un superbe vieux livre de Julien Greene, « Léviathan », plein de la noirceur et des passions au début du XXème siècle, époque lointaine où les gens s'accrochaient à leur labeur de 14 heures par jour pour manger quelques patates. « Lâcher prise », est-ce le problème d'une société gavée ? Ou une question qui ne dépend ni des systèmes, ni des circonstances qui fait que nous ne savons pas trouver l'équilibre entre ce qui est nécessaire à notre survie et ce que nous faisons par anxiété, pour avoir raison, ou juste pour nous sentir exister.

A propos, n'oubliez pas la crème solaire adaptée à la sensibilité de votre peau.
Je vous souhaite un été simple et joyeux.



Suzel Gaborit-Stiffel

Membre Titulaire de la Société Française de Coaching

CECDI – Centre de Coaching

Le CECDI accompagne par le coaching professionnel, utilisant une palette d'approches, les acteurs de l'entreprise, les professions libérales et les particuliers dans leur développement professionnel.

Toutes les problématiques de coaching sont abordées, dans le respect du cadre déontologique de la Société Française de Coaching.

La gestion des carrières est l'un des points forts du CECDI avec trois approches spécifiques :

- « **Bilan diagnostic carrière** » : pour savoir où vous en êtes
- « **Trajectoire** » : pour savoir où aller
- « **Marketing de soi** » : pour être choisi

Soirée découverte du Dialogue Intérieur

Pour découvrir la méthode du Dialogue Intérieur et s'entraîner à la pratique

Les soirées CECDI ont lieu de 19 à 22 heures. Elles sont ouvertes à :

- ceux qui connaissent le DI et souhaitent le pratiquer avec des pairs sous supervision
- ceux qui désirent découvrir cette pratique comme outil d'accompagnement et sont invités à en faire l'expérience au cours de la soirée.

Prochaines dates : - **Jeudi 22 septembre 2011** -

Inscription par mail : sophie.de.commines@wanadoo.fr ou SMS 06 07 08 20 27

Plus d'information sur www.cecdi.com

Ateliers et formation au Dialogue Intérieur 2011

Le Dialogue Intérieur s'adresse à tous ceux qui accompagnent le changement : coachs, managers, consultants, formateurs, professions médicales et d'éducation et à tous ceux qui le vivent.

Il propose, à travers une grille de lecture des situations, comportements et relations, une démarche de connaissance de soi et une méthode offrant un extraordinaire potentiel de dynamisation pour toutes les formes de changement.

Atelier

Gestion du stress avec le Dialogue Intérieur

2 jours pour prévenir le stress avec le D.I

Comment vos personnages intérieurs interviennent dans les situations de stress et en quoi la démarche de Dialogue Intérieur vous permet de les réguler.

Cet atelier aura lieu les 17 et 18 octobre 2011

Contact pour inscription : suzels@cecdi.com

Formation Cycle 1

Attention certaines dates ont changé

A la découverte de votre Dialogue Intérieur

4 ateliers de 2 jours chacun pour commencer à pratiquer

Ce cycle de découverte permet d'expérimenter sur soi la méthode du Dialogue Intérieur, d'en intégrer les concepts et de commencer à l'utiliser dans sa pratique professionnelle et sa vie personnelle.

Cycle 1 – session 2011

**- 7 et 8 novembre - 28 et 29 novembre 2011 -
- 12 et 13 décembre 2011 – 9 et 10 janvier 2012**

Contact pour entretien préalable et inscription : suzels@cecdi.com

Découvrir la formation de cycle 1 : <http://www.cecdi.com/cycle1.htm>

Journée validation de pratique - Assessment

Pour permettre à toutes les personnes formées au Dialogue Intérieur par le CECDI d'évaluer leur niveau et/ou faire valoir leur formation auprès de clients, une journée de validation de pratique sera organisée à la rentrée. Prévoir 1h30 de rendez-vous.

Merci de vous inscrire auprès de Florence de Baleine qui vous enverra alors les informations pratiques de cette journée : fdebaleine@orange.fr

Prestations en DI et Coaching

Sessions individuelles de Dialogue Intérieur

Les sessions individuelles de Dialogue Intérieur sont destinées à ceux qui :

- suivent les formations pour aborder en toute confidentialité leurs problématiques, approfondir et modéliser leurs connaissances,
- souhaitent éclairer leurs décisions, réévaluer leurs relations, prendre en charge leur santé, faire des choix conscients et équilibrés.

Contact – demande d'information : suzels@cecdi.com ou 06 11 86 50 86

Supervision

Les sessions de supervision s'adressent aux coachs confirmés ou débutants et à d'autres professionnels de l'accompagnement qui ont besoin de veiller à leur posture

Contact : suzels@cecdi.com ou 06 11 86 50 86