



par Marc André Morel
conférencier, chroniqueur
et auteur

Pour mieux le connaître :

Marc André Morel est conférencier, chroniqueur et auteur de réputation internationale sur le thème du leadership personnel et professionnel.



Auteur de *La Cinquième Saison: Réaliser sa destinée avec simplicité*, il aide les individus et les entreprises à réaliser leur plein potentiel. Pour en savoir davantage sur son livre, ses conférences et ses séminaires, visitez : www.marcandremorel.com ou contactez le
1-866 MA MOREL (626-6735)

La vie est le changement ! une saison à la fois !

L'être humain est une créature d'habitudes.

Devenir confortable avec l'inconfortable

Rien n'est statique, tout bouge tout le temps. Aussitôt que l'on semble être « arrivé à destination », que l'on se sent « bien assis au fond de notre siège »... ce dernier disparaît tout à coup sans que nous en ayons été prévenus. Jadis, les connaissances techniques et l'expérience suffisaient pour réussir notre carrière, voire notre vie. Dorénavant, il ne s'agit plus d'être habilité à acquérir de nouvelles compétences, mais bien d'apprendre à apprendre, de constamment être en mesure de nous vider de l'ancien contenu afin d'approprier, sans résistance, une nouvelle façon de faire les choses.

Le « prix » à payer lorsque survient le changement, c'est l'inconfort qu'il nous fait vivre. Étant des créatures d'habitudes en quête de sécurité, nous apprenons par l'intermédiaire du changement, que le prix à payer pour accéder à la sécurité est d'approprier l'insécurité. En tant que leader de notre propre vie, nous devons apprendre à devenir confortables avec... l'inconfortable.

Changer l'arbre que nous sommes

Un des paradigmes qui fige nos croyances est celui qui veut que pour réussir notre vie, nous devons être forts. C'est vrai. Toutefois, nous pensons souvent à tort que force et rigidité vont de pair. Nous avons tous en mémoire l'image d'un père de famille ou d'un chef d'entreprise qui fût aussi rigide qu'un chêne.

Or, saviez-vous que si le chêne est soumis à une tempête de glace ou à des vents très violents, peu importe le parc ou la forêt où il se trouve, il cassera.

Par contre, il existe un arbre aussi fort que le chêne capable de traverser la pire des tempêtes sans se briser. Pourquoi ? Parce qu'il est souple, il s'adapte, il suit le mouvement. De qui s'agit-il ? Du saule pleureur. Détrompez-vous ! Même si son nom peut donner l'impression qu'il est faible, il n'en est rien. Saviez-vous que les racines de cet arbre s'étendent jusqu'à deux ou trois fois plus loin que celles du chêne ?

Durant la période du verglas au Québec en janvier 1998, nous avons tous remarqué l'état des arbres dits « solides ». Ils étaient soit courbés sous le poids de la glace, ou pire encore, cassés. Pourtant, près de chez moi, il y avait 17 magnifiques saules presque bicentennaires qui ont tous survécu à l'épaisse couche de glace qui a pesé sur eux pendant des semaines. Pour être prêts à accueillir autant de poids sur nos épaules, sans casser, il faut imiter le saule : faire preuve de souplesse, accepter le changement et suivre le mouvement qu'il nous invite à vivre.

Demeurer en mouvement

L'importance du mouvement est une autre importante leçon que nous offre la nature au sujet du changement. La vie est dynamique et non statique. Notre planète circule à des milliers de kilo-

D'année en année, nous nous enlisons dans nos zones de confort, qu'elles soient liées à nos habitudes de travail, de loisirs, à nos habitudes alimentaires, sportives, ou autres. Nous avons tous appris - et adopté à force de répétitions - une manière de faire les choses.

S'affranchir de l'inéluctable aimant qui nous ramène vers nos bonnes vieilles habitudes tient souvent de l'exploit pour outrepasser cet inconfort qui survient à la suite de l'accomplissement d'une nouvelle tâche ou de l'obligation de changer de décor. Le malaise s'installe en nous comme si nos bases venaient de s'effondrer. Nous sommes instantanément habités par une sensation de vertige et un sentiment d'insécurité.

mètres à l'heure. Il serait impossible d'y résister, encore moins de l'arrêter. De plus, le mouvement nous apporte des bénéfices personnels immédiats. Par exemple, il est prouvé que si nous nous blessons à un bras et que nous le gardons en mouvement pendant sa période de guérison, il guérira beaucoup plus rapidement que s'il était immobilisé. Alors bougeons !

Il faut simplement retenir que la période la plus difficile pour entrer dans la valse du mouvement est de faire le premier pas. Ensuite, il y a un effet d'entraînement qui se crée. Un corps inerte tend à demeurer inerte; un corps en mouvement tend à demeurer en mouvement.

Savoir accueillir les saisons

Où que l'on aille, la nature est omniprésente et elle influence nos états d'âme, qu'on le veuille ou non. Et qui parle de la nature, parle automatiquement des saisons qui la composent. Selon les traditions chinoises, le printemps et l'été sont l'occasion de nourrir le principe yang (le mouvement), alors que l'automne et l'hiver constituent les meilleurs moments pour alimenter le principe yin (la passivité). La cinquième saison se veut la rencontre des quatre. Elle est la manifestation de l'accueil que nous avons réservé à chacune d'elles dans nos vies.

Le printemps et l'été sont des périodes de dynamisme intense. Notre métabolisme s'ajuste à la nature avec ses longues journées et ses températures plus chaudes : besoin moindre de sommeil, diminution de l'appétit, etc. C'est là le moment de bouger, de travailler et de célébrer la vie !

L'automne et l'hiver constituent, quant à elles, des saisons avec des moments privilégiés pour imiter la nature, ralentir nos activités et nous reposer. Ces périodes de l'année favorisent une vie émotionnelle plus calme : elles nous permettent de récupérer, de refaire nos réserves.

Poursuivre sa «cinquième saison»

Il existe un lien entre les quatre saisons de la nature et chacune des quatre dimensions de l'être. Conscientiser ce lien nous permet de respecter les forces de la nature tout en respectant celles qui nous habitent, gage de réussite personnelle. Voici en résumé, pour chacune des quatre saisons, une des dimensions fondamentales de l'être humain avec laquelle elle concorde :



L'hiver : la spiritualité

L'hiver représente la dimension spirituelle. Il est ici question de s'assurer que notre travail correspond à notre propre nature, de donner un sens à ce dernier, de vivre et travailler selon nos propres valeurs, de recourir de plus en plus à notre intuition et de définir notre énoncé de mission personnelle.



Le printemps : l'émotivité

Le printemps symbolise la dimension émotive. Indéniablement, on se doit d'exercer un travail que l'on aime. Il est important aussi de développer une confiance en soi forte, de s'entourer des bonnes personnes et d'avoir des modèles positifs dans nos vies.



L'été : le physique, l'action

L'été exprime la dimension physique. L'univers récompense l'action. La discipline et la persévérance nous permettent de créer un véritable momentum tout en maximisant notre niveau d'énergie.



L'automne : l'intellect

L'automne traduit la dimension intellectuelle. Il nous invite à développer une pensée magique à établir un plan de match et à garder l'œil sur la balle, apprendre à célébrer nos victoires et se mettre constamment dans un état d'apprentissage.

La cinquième saison : l'intégration, la réalisation de soi
Entrer dans notre cinquième saison, c'est permettre la rencontre ultime de toutes nos saisons pour notre propre réalisation, avec aisance et satisfaction, au service de notre collectivité et de la planète qui nous accueille.

La vie est le changement ! ●

VIVRE, C'EST...

Vivre au rythme des saisons

La nature m'offre un support exceptionnel pour m'accompagner dans mon évolution. Je m'ouvre à sa sagesse, je suis son mouvement.