

## Se ressourcer pour mieux entamer la rentrée !



Cet été, je me suis permis de goûter à une de mes grandes passions, le camping ! Seule, je suis partie dans les Laurentides avec ma tente. Lors de mon séjour, je me suis sentie en communion avec la vie. À travers tout le brouhaha des dernières années, j'avais oublié le bien-être que me procure la connexion avec la nature. J'aime les marches en forêt, le calme de l'eau, la présence des animaux, l'observation des plantes sauvages, le plaisir ressenti autour d'un feu de camp, la beauté d'une nuit étoilée... Chaque matin, j'étudiais pour mes examens de naturopathie ; par la suite, je partais en randonnée ou je me divertissais (Festival des Mini-maisons, porte ouverte de l'Herbothèque, etc.). Contemplative, un sentiment de liberté m'a habité et m'habite encore.

Suite à ce merveilleux été, ou j'ai refait le plein d'énergie, je suis fin prête à entamer l'automne. Je reviens de vacances avec, en cadeau, une révélation... *celle de mieux équilibrer mes journées entre le travail et les loisirs*. Je souhaite me donner un temps, chaque jour, afin de mieux me choisir pour conserver cet état de plénitude. Aujourd'hui, plus que jamais, avec la folie de la rentrée ou se bouscule la préparation des examens, la planification des nouvelles sessions de formation « Donner un sens à sa vie », le recrutement des personnes intéressées et la préparation du matériel à distribuer dans les ateliers créatifs, j'ai la certitude que je suis une femme des bois, de plein air, et que, pour ne pas me perdre, ma boussole doit rester branchée sur ces moments de parfait équilibre entre le plaisir au travail et les loisirs. Merci la vie !



Malgré le rythme parfois étourdissant de la vie, j'ai choisi de me ressourcer en pleine nature ! Et vous, dans cette rentrée automnale, comment réussissez-vous à vous ressourcer ? Quels sont vos trucs et vos stratégies ?

Au plaisir de vous lire,



Ginette Gauthier, M.Ed.  
Andragogue spécialisée en créativité  
et développement de carrière  
CreaViva  
819-342-8535  
CreaViva.ca

En collaboration avec Sonia Dupont – septembre 2016