

## Un sentiment de liberté, un sentiment de fierté...

Est-ce la poule qui vient avant l'œuf ou l'œuf qui vient avant la poule?

La beauté des paysages dans les montagnes enneigées, le « wow » à la vue des arbres recouverts de verglas, le panorama d'une magnificence incroyable, la sensation de liberté et d'émerveillement quand je dévale sur les pistes de ski alpin. J'ai l'impression de voler. Quelle belle sensation! J'ai connu le ski alpin dans la trentaine, un sport que je ne connaissais pas du tout. J'ai essayé d'en faire par moi-même, mais vous auriez dû voir ce que j'avais l'air, je n'avais pas de plaisir. Comme je n'avais pas de techniques, j'avais peur des descentes et de plus, j'étais limitée aux pentes très faciles.



J'ai alors décidé de prendre des cours. Séance après séance, je me suis améliorée. Je suis aujourd'hui au niveau intermédiaire. Je ne suis pas parfaite, mais j'ai maintenant les techniques qui me permettent de profiter des pentes et surtout d'apprécier l'hiver dans toutes ses possibilités et ses merveilles.

Ce matin, je me suis dit que dans la vie, c'est la même chose. Si je veux changer de carrière, partir une entreprise, améliorer ma santé, me créer un environnement sain, réaliser un rêve..., il faut que je prenne la décision de m'engager dans ce que je veux... passer à l'action. Par la suite, trouver les ressources qui me permettront d'aller chercher les outils, les connaissances, les compétences; et finalement, étape par étape, profiter du résultat de mes efforts.

C'est alors que je pourrai dire avec fierté et avec un sentiment d'accomplissement : « Je l'ai fait, je me sens bien, je suis fière de moi, j'ai réussi... Wow! »

Comme l'œuf et la poule, est-ce que le rêve vient avant l'engagement ou l'engagement vient avant le rêve? **Quels sont vos rêves et quelles actions devez-vous poser pour les atteindre? Êtes-vous prêts à vous engager?**

