

Vivre et laisser vivre!



VIVRE, c'est se lever chaque matin en ressentant une paix intérieure et continuer à cheminer vers la réalisation de ses rêves et l'évolution de sa personne. Laisser l'amour et la tendresse prendre beaucoup de place dans sa vie.

LAISSER VIVRE, c'est permettre à l'autre de vivre simplement sa vie, avec ses choix et sa liberté : respecter ses décisions, ses actions, ses rêves. L'écouter sans l'interrompre, sans le juger, sans le condamner.

VIVRE ET LAISSER VIVRE est une formule apparue durant la Première Guerre Mondiale lors de fraternisations entre soldats de lignes ennemies. L'exemple le plus connu est probablement la trêve de Noël 1914 entre Britanniques et Allemands. (Wikipédia)

Cet adage prend toute sa signification pendant les périodes sombres. Durant mes 17 ans où j'ai accompagné les gens à travers des formations de développement personnel ou de planification créative de carrière, j'ai rencontré beaucoup de monde. J'ai entendu leur histoire, leurs valeurs, leurs croyances, leurs peurs, leurs barrières et surtout j'ai appris à ne pas juger. Selon notre histoire, nous faisons de notre mieux pour avancer et être heureux.

Dans le passé, il m'arrivait de condamner les gens qui pensaient différemment de moi. Ils ne comprenaient rien (selon moi)! Quand j'ai fait ma formation comme coach certifié en PNL, Maryse Bergeron du Centre Libell-Rive m'a dit : « Ginette, quand tu accompagnes du monde, tu dois laisser ta propre valise à la porte afin d'être attentif au voyage de l'autre. » Cela a changé ma façon de travailler avec mes clients, mais également ma façon de me comporter et d'écouter mes amis, ma famille et les gens autour de moi.

J'ai compris que nos croyances proviennent de notre parcours de vie depuis notre enfance. Selon ce que nous avons vécu, nous nous sommes attachés à certaines croyances et valeurs afin de survivre. J'ai compris, que je pouvais être en désaccord, mais que je devais essayer d'entendre leur point de vue en écoutant et en essayant de

me placer dans leur peau. Si le jugement vient trop vite, il n'y a plus d'écoute et d'ouverture à l'autre.

En créativité, il existe une belle technique qui se nomme « Les Six chapeaux à penser » de De Bono. Dans mes formations, nous utilisons cette technique pour débattre agréablement de sujets tabous. Il existe six chapeaux :

Le **bleu** anime le débat et résume le tout. Il est le coordonnateur.

Le **blanc** est comme un ordinateur, il ressort les faits sans émotion.

Le **jaune** apporte tout ce qu'il y a de positifs et d'avantageux à la situation.

Le **noir** démontre tout ce qui peut échouer, les risques et les désavantages de la situation.

Le **vert** trouve des solutions qui peuvent être concrètes, mais également innovatrices.

Le **rouge** exprime ses sentiments en lien avec la méthode, la situation et les solutions.

En 2008, j'ai eu un mandat d'animer 110 personnes, de tous les secteurs économiques, qui devaient trouver des idées sur le développement de l'entrepreneuriat en Estrie pour 2012. Mon mandat comportait une exigence... éviter tout conflit. Ce fut un réel succès, car chaque personne pouvait exprimer ses idées qu'elles furent positives ou négatives ou émotionnelles. Ensemble, nous avons ressorti plus de 800 idées.

J'ai comme croyance que tout sujet peut être abordé de façon civilisée, si nous prenons le temps d'écouter, de nous mettre dans la peau de l'autre et d'utiliser certaines techniques s'il le faut.

En ce temps de pandémie, prenez le temps de comprendre la position de l'autre sans jugement. Vous pourriez être agréablement surpris de ce que vous allez y découvrir.

Faisons une trêve en 2021 dans le respect des différences!

Et vous, que faites-vous pour vous permettre de vivre et de laisser vivre?

« En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. »

Marc Aurèle