



## PISTES DE RÉFLEXION

---

Que faire lorsque le bonheur désire prendre des vacances de notre quotidien ?  
Peut-être est-il temps de :

### METTRE UN PEU DE JEU DANS NOTRE JOURNÉE

L'un de nos défis consiste à intégrer le jeu à notre calendrier chargé. L'entrain et la gaieté n'exigent pas qu'on leur consacre du temps ; ils tiennent de l'attitude.

Jeannine est directrice des activités récréatives dans une résidence pour personnes âgées. Elle a décidé d'injecter une dose de jeu à un environnement qui peut donner à réfléchir. Elle s'applique à alléger les choses sérieuses et terre-à-terre qui ponctuent le quotidien. Elle s'inspire de la petite fille en elle pour percevoir chaque jour qui passe comme l'objet d'une célébration. Elle se costume lors de toutes les fêtes et même en d'autres temps, pour le seul plaisir de la chose. Mais, qui plus est, elle fait résonner son rire caverneux entre les murs des couloirs de l'établissement où elle travaille et chez elle. Jeannine est sa propre meilleure compagne de jeu et offre aux pensionnaires de cet établissement l'exemple de quelqu'un qui sait intégrer le jeu et la gaieté aux gestes de tous les jours.

Nous pouvons nous rappeler de faire comme Jeannine en apposant un peu partout des cartons sur lesquels on peut lire : **rire est permis, le plaisir avant tout, interdit de ne pas s'amuser, etc.** Il suffit parfois de ne pas perdre de vue, physiquement parlant, le changement que nous souhaitons instaurer pour qu'il se mette en place.

Asseyez-vous dans un endroit paisible (peut-être en tenant un animal en peluche), fermez les yeux et faites apparaître une enfant pleine d'entrain qui s'émerveille des beautés de la vie, une enfant dont vous aimeriez être l'amie. Imaginez un endroit plein de belles choses, de jeux de toutes sortes, d'endroits secrets à explorer. Amusez-vous ! Passez un bon moment en compagnie de cette amie.

Prenez l'habitude d'inviter chaque jour votre nouvelle amie afin qu'elle vous apprenne à vous amuser, à connaître la joie enfantine.

*Je m'encourage à jouer et à m'amuser.  
Je suis ma meilleure compagne de jeu.  
J'aime bien être enjouée.*

Source : *Sagesse de femme*, Édition Modus Vivendi, tiré des cahiers de formation « Le changement » produit par l'ACSM - Bas-du-Fleuve





---

## POSSÉDONS-NOUS LA SAGESSE DE L'OUTARDE ?

Vous êtes-vous demandé, en regardant les grands oiseaux migrateurs au printemps, pourquoi les outardes adoptent toujours une formation en « V ». Des savants ont découvert que les battements d'ailes des oiseaux à la tête de la formation « soulèvent » l'air, facilitant ainsi le vol de ceux qui les suivent.

La formation en « V » permet aux outardes de voler 71 % plus loin qu'un seul oiseau volant seul. De plus, lorsqu'une outarde quitte la formation, elle ressent immédiatement la résistance de l'air et doit fournir un effort beaucoup plus grand. Les outardes ont des « cheer leader ». En effet, elles crient pour encourager celles qui les mènent. Quand l'outarde est fatiguée, elle rentre dans le rang et une autre prend sa place.

Enfin, lorsqu'une outarde malade ou blessée quitte la formation, deux autres la suivent pour l'aider et la protéger jusqu'à ce qu'elle soit rétablie. Puis, elles reprennent l'air, seules ou avec une autre formation pour rejoindre leur groupe.

## COMMENT TIRER DES LEÇONS DE LA NATURE ET LES APPLIQUER DANS NOTRE MILIEU DE TRAVAIL ?

L'entraide est largement valorisée autant dans la littérature scientifique que dans la pratique comme étant un excellent moyen de prévention. On n'a qu'à constater le foisonnement de ce type de groupes dans la société. Il en est de même pour le milieu de travail. Les employées et employés qui prêtent une oreille attentive à leurs collègues contribuent, sans nécessairement le savoir, à la prévention. Si, du jour au lendemain, nous cessions complètement de nous écouter les uns les autres, les listes d'absences augmenteraient sûrement d'une façon vertigineuse. Ainsi, la mise en place de réseaux d'entraide dans le milieu de travail est un moyen éprouvé de prévenir les atteintes à la santé du personnel.

**Sachez qu'une bonne écoute est source de bonheur....**

Source : ACSM, filiale Rive-Sud





---

### LA PIERRE PRÉCIEUSE D'UNE SAGE

Un jour, une vieille sage qui se promenait dans les montagnes trouva une pierre précieuse au pied d'une cascade. Le lendemain, elle rencontra un voyageur qui avait faim et partagea avec lui la nourriture qu'elle avait dans son sac. Le voyageur affamé vit la pierre précieuse dans le sac entrouvert de la vieille sage, l'admira et demanda à la sage de la lui donner. La femme lui tendit la pierre sans aucune hésitation.

Le voyageur repartit, heureux de sa bonne fortune. Il savait que la pierre valait assez pour le faire vivre durant toute sa vie.

Quelques jours plus tard, cependant, il revint dans les montagnes à la recherche de la vieille sage. Lorsqu'il la trouva, il lui remit la pierre et dit : « J'ai réfléchi. Je sais combien vaut cette pierre, mais je vous la redonne dans l'espoir que vous m'offriez quelque chose de plus précieux encore. Si vous le pouvez, donnez-moi ce que vous avez en vous qui vous a permis de me donner la pierre. »

Source : The Best of Bits & Pieces, tiré des cahiers de formation « Le changement » produit par l'ACSM - Bas-du-Fleuve.

