

## Newsletter AOC 11-04 (110618)

### Quoi de neuf ?

**18 juin, une date gravée dans l'histoire lorsqu'un homme a appelé son peuple !** Certains mots sont plus connus que d'autres mais, aujourd'hui, nous devons retenir les suivants : « L'espérance doit-elle disparaître ? Croyez-moi, moi qui vous parle en connaissance de cause et vous dis que rien n'est perdu... Toutes les fautes, tous les retards, toutes les souffrances, n'empêchent pas qu'il y a, dans l'univers, tous les moyens nécessaires... Alors, **on retrouvera la liberté et la grandeur** ; tel est mon but, tel est mon seul but ! » Certains l'auront reconnu, mais la parole est indépendante de l'homme... suivons-la !

### Exemple d'intervention sur la cohésion de l'équipe dirigeante, qui peut vous inspirer...

La **cohésion** est une des conditions fondamentales de la productivité des entreprises ; pour se rendre d'un point à un autre, nul ne peut imaginer que des rameurs puissent faire autre chose que de ramer de façon cadencée dans le même sens, comme nous le rappelle les imageries enfantines des galères de l'époque ! 9 mois au sein d'une **équipe de direction** et un travail d'accompagnement tant du groupe dans son ensemble qu'individualisé sur des cas précis, telle est une des missions que nous avons menée à bien pour harmoniser communication, coopération et communion. **Vrai pour les familles aussi !**

### Mieux Vivre... et pourquoi pas choisir un pays adapté à vos critères personnels ?

L'OCDE a dévoilé récemment un nouvel indice interactif qui permettra à chacun de mesurer et de comparer sa **propre qualité de vie** en dépassant le cadre classique des statistiques de PIB. L'indice permet aux citoyens de comparer leur bien-être au sein de **34 pays (tous ne sont pas présents !)** sur la base de **11 dimensions** (logement, revenu, travail, communauté, éducation, environnement, gouvernance, santé, bien-être subjectif, sécurité et conciliation travail et vie privée) en leur offrant la possibilité d'accorder un **pooids variable à chacune des dimensions** : <http://www.oecdbetterlifeindex.org/#> .

### Le saviez-vous?

De plus en plus la théorie des intelligences progresse et des auteurs comme Howard Gardner ont remis en question les doctrines traditionnelles qui reposent sur deux croyances : l'intelligence est une entité unique dont on hérite à la naissance et les tests de Q.I. permettent de quantifier l'intelligence humaine. Dans son ouvrage « Les formes de l'intelligence », Howard Gardner a démontré que tout individu normal est capable d'au moins huit styles d'intelligence. Nous les avons classés en quatre quadrants à équilibrer tous les jours : **intellectuel, émotionnel, sportif et créatif** ; pour plus d'information, contactez-nous !

### Et pour terminer, une citation...

« Si une vie dans la peur n'est vécue qu'à moitié, cela est aussi vraie d'une vie vécue sans émotions. » Martin de Waziers

## Newsletter AOC 11-03 (110429)

### Quoi de neuf ?

**Jeudi 28 avril, une nouvelle date à marquer d'une pierre noire !** Alors que nous venons de célébrer le renouveau, la lumière et l'espoir d'une vie nouvelle, on nous fait retomber dans l'obscurité de la mort, par cet attentat sauvage à Marrakech ; je compatis avec tous mes amis Marocains et m'unie à leurs prières pour un monde meilleur ! **Ce week-end, nous fêterons le travail** pour montrer à tous ceux qui détruisent qu'il vaut mieux construire, dans la joie, dans la paix, dans la sérénité. La lâcheté du terrorisme continuera de me faire frémir, tellement il est abject, minable et dénué de sens !

### Exemple d'intervention sur les transitions personnelles, qui peut vous inspirer...

La **transition** est un des moments les plus difficiles pour toute personne ; au travers de nombreux cas concrets que nous avons travaillé les dernières années, nous avons pu accompagner des individus dans des situations diverses : choix d'orientation pour les jeunes, transitions professionnelles de dirigeants, deuils divers de la vie, transitions de fin de carrière et retraite, soins palliatifs. Accompagner dans la transition c'est **faire un bout de chemin avec vous pour faire émerger le meilleur** de vos entrailles. Chaque cas est particulier, tout cas est intéressant ; c'est à vous de savoir si vous voulez de l'aide !

#### Mieux Vivre... et pourquoi pas mieux se connaître ?

Sur le fronton du Temple de l'Oracle de Delphes, il était écrit : **Connais- toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux**. Socrate s'en est amplement servi dans ses enseignements et, quelques siècles plus tard, Jésus (qu'elle que soit votre croyance, chacun lui reconnaît toute sa sagesse) a dit : **Aime ton Dieu, aime ton Prochain, comme Toi-même**... Peut-on y reconnaître un certain parallèle avec les écrits précédents ? Bien sûr ! Alors, qu'attendez-vous pour mieux appréhender la personne que vous êtes et l'aimer, en lui prodiguant de bons principes... Nietzsche a rajouté : **deviens qui tu es !**

#### Le saviez-vous?

Alors que j'allais passer mon Baccalauréat en 1973, un livre, qui m'a beaucoup marqué et dont je me souviendrai toujours, est sorti : **Small Is Beautiful**. L'auteur qui ne pouvait pas être plus à contre-cycle, alors que le monde entrait dans sa période de crises du pétrole, suivie de l'ère globale : "Big Is Best" allait devenir le mot d'ordre ! Si nous sommes quarante ans plus tard, je veux rendre hommage à **E.F.Schumacher** qui va, peut-être, devenir enfin l'exemple à suivre. D'aucun dira que c'est idéaliste mais, alors que la globalisation s'essouffle, le développement durable peut reprendre le dessus.

#### Et pour terminer, une citation...

On ne peut rien enseigner à un homme. On peut seulement l'aider à trouver ce qui est en lui. " Galilée

### Newsletter AOC 11-02 (110321)

#### Quoi de neuf ?

**Lundi 21 mars, équinoxe de printemps, marque le renouveau de la lumière et sa victoire sur les ténèbres des saisons froides**, de quoi nous rasséréner après ces longues nuits et nous donner, avec le changement d'heure d'été (en Europe, samedi prochain) l'impression de journées plus longues et plus fertiles ! Car c'est aussi le signe de la fécondité avec la fête Chrétienne de l'Annonciation où la Vierge se voit recevoir la bonne nouvelle du fait qu'elle va enfanter celui qui marquera la nouvelle ère. Bienvenue ! Merci de nous donner un peu d'espoir dans le monde bouleversé que nous traversons !

### Exemple d'intervention sur les transitions patrimoniales, qui peut vous inspirer...

La **transition** est un des moments les plus difficiles pour les entreprises ; au travers de nombreux cas concrets que nous avons travaillé les dernières années, nous avons pu accompagner des groupes familiaux dans leur dilemme. La transition c'est d'abord un grand **changement** en perspective avec le phénomène de **deuil** (refus, colère, marchandage, dépression, acceptation) et celui de nouvelles **valeurs** et de nouveaux **comportements** pour s'aligner sur la nouvelle **culture** qui en découle, puis c'est une période de **réorganisation** (communication, formation, mobilisation) avant de **fêter** le résultat !

#### Mieux Vivre... et pourquoi pas un meilleur équilibre ?

L'équinoxe de printemps, c'est aussi le signe de **l'équilibre**, les ténèbres sont équivalentes à la **lumière** mais c'est à nouveau la dernière qui va primer pour 6 mois ! Le bien-être succède au mal-vivre (stress, fatigue et déprime) ; il est temps de trouver ce nouvel équilibre en commençant dès le matin par un bon petit-déjeuner **fortifiant**, des vitamines revigorantes, et un peu de **sport** matinal. Mais, il ne faut pas s'en arrêter là et, tout au long de la journée ou de la semaine, se donner des temps de repos et de détente, y.c. **massage** relaxant ou **ostéopathie** préventive dont le bénéfice est maximum à cette époque.

### Le saviez-vous?

**L'empathie** est une des qualités les plus difficiles à posséder, pourquoi ? Parce que cela veut dire d'accepter de se mettre en **résonance** avec les émotions d'autrui, tout en ne se laissant pas déborder par elles ! Cela veut donc dire, d'un côté, **écouter** de façon attentive, tolérante et bienveillante, sans aucun **filtre** (distraction, indifférence, jugement), et, d'un autre côté, ne pas faire siennes les **émotions** qui en découlent... Facile à dire mais pas à faire car, dans notre société ultra-communicante, nous avons perdu notre capacité de **recul** et de **sérénité**. Si voulez la **coopération**, travaillez votre empathie.

### Et pour terminer, une citation...

Abraham Lincoln: "Ce ne sont pas les années qui comptent dans la vie mais la vie que vous mettez dans les années qui passent »

### Newsletter AOC 11-01 (110203)

### Quoi de neuf ?

**Jeudi 3 février, nouvel an chinois**, marque le **renouveau de la nature et les premières sèves**, de quoi nous rasséréner après un hiver rigoureux et une fin d'année 2010 rude pour tous ! Quel contraste avec ce que nous avons l'impression de vivre ces derniers mois ! L'année du Chat serait, selon les Chinois, remarquable par la **tranquillité qu'elle offre**. Les esprits se sont apaisés. La révolution, est-ce du passé quand on voit l'Egypte après la Tunisie ? Les héros sont fatigués et prennent maintenant goût à la douceur de vivre. Nous ne pouvons que **souhaiter un peu de sérénité...**

### Exemple d'intervention en recherche, qui peut vous inspirer...

L'équilibre vient de sa capacité, non seulement à utiliser ses neurones mais aussi à les faire **travailler en créativité**, d'où le besoin de constamment avancer dans la recherche ; avec le réseau d'accompagnateurs auquel j'appartiens ( <http://www.strategyforpeople.eu/francais.html> ), nous travaillons au nouveau paradigme de gestion humaine pour l'adapter à toutes les transitions que nous vivons actuellement. Finis (« out » comme on dit) les objectifs SMART, le nouveau symbole est **SENSIBLE** et nous serons en mesure de publier nos recherches à l'été 2011, travail de fond oblige !

### Mieux Vivre... et pourquoi pas se concentrer ?

Le magazine américain « Science » a publié, fin 2010, une étude aux conclusions peu banales: les personnes qui passent près de la moitié du temps à imaginer qu'elles font autre chose que ce qu'elles sont réellement en train de faire ont une **humeur plus dépressive** que les autres... l'esprit humain vagabonde au moins 30% du temps. D'une manière générale le sexe, l'exercice physique et la conversation avec autrui sont les activités donnant le plus grand sentiment de contentement. Il n'en va nullement de même avec **l'utilisation de l'ordinateur à la maison, le repos et le travail**. Concentrez-vous !

### Le saviez-vous?

Le symposium du CEV (<http://www.cev.be/>) « Le bénévolat comme solution pour responsabiliser les populations et lutter contre l'exclusion --- un pont pour l'Europe » a eu lieu à Bruxelles les 6-8/12/10. Son objectif était de montrer comment responsabiliser les uns et les autres dans la **lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale** ; sa

conclusion fût une déclaration que vous pouvez lire sur : ( [http://www.cev.be/data/File/CEV\\_Brussels\\_Declaration.pdf](http://www.cev.be/data/File/CEV_Brussels_Declaration.pdf) ) ! A peu près 50% des Européens font du bénévolat pour soutenir des cercles plus ou moins proches dans la vie. Voulez-vous les rejoindre ?

**Et pour terminer, une citation...**

Ne cherche pas à faire que les événements arrivent comme tu veux, mais veuille les événements comme ils arrivent, et le cours de ta vie sera heureux. *Epictète*