



Une personne épanouie dans une famille en harmonie

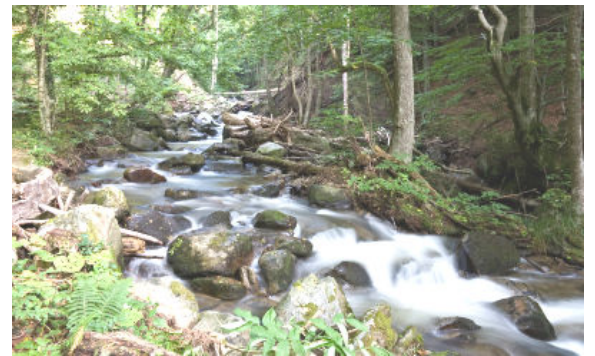
Mot de la directrice

Le printemps est déjà parmi nous, rempli de promesses, de renouveau, de recommencement. La chanson « En caravane allons à la cabane » vient spontanément à ma pensée. Elle évoque chaque érable débordant de sève, des forêts où éclatent les bourgeons, l'odeur de la terre qui dégèle, les ruisseaux qui resurgissent au grand jour; bref la vie qui renaît. Cette réflexion m'amène naturellement à apprécier la beauté globale du paysage, mais également à reconnaître la valeur de chacune des composantes de celui-ci.

Cette image me rappelle les printemps que connaissent chacune et chacun d'entre nous : moments pleins de vie rayonnant sur nos proches et notre famille. Pour cette édition printanière de notre bulletin, nous avons choisi de nous attarder à la composante principale de tous les couples et les familles : la personne. L'approche globale de l'Institut de la Famille conduit naturellement vers toutes les familles; mais une attention particulière est portée à chacun de ses membres afin de maintenir ou de consolider l'harmonie au sein des couples et les familles. Cette philosophie souligne également que c'est en tenant compte de toutes les dimensions de la personne : physique, intellectuelle, sociale, spirituelle et affective, qu'il est possible de lui aider à cheminer vers un meilleur équilibre.

Je souhaite à chaque personne de trouver, auprès de sa famille et de ses amis, le support nécessaire à son plein épanouissement et de continuer à vivre dans l'harmonie.

directrice générale



Calendrier des activités

SPIRITUALITÉ CONJUGALE

25 avril 2009

SOIRÉE SUR LA FIDÉLITÉ

9 mai 2009

PRÉPARATION AU MARIAGE

9 et 23 mai 2009

6 et 7 juin 2009

8-10-15-17 juin 2009

L'INDICATEUR MBTI

30 mai et 13 juin 2009

MBTI ET L'OMBRE

6 juin 2009

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!
Nous formons aussi des groupes à partir de listes de jumelage. Si vous êtes intéressé(e) par l'une de nos sessions, faites-nous part de vos préférences. Nous vous contacterons dès que nous aurons un nombre suffisant de participants.

L'Institut de la Famille - En route vers et avec les familles ^{MC}

4947, rue Clément-Lockquell, Saint-Augustin-de-Desmaures, QC G3A 1V4
Tél. : 418 872-0916 info@institutfamille.org www.institutfamille.org

Institut de la Famille

Développer et exploiter son potentiel personnel

Claude Côté

On ne peut figer le temps, ni empêcher que notre vie soit appelée à franchir différentes étapes. À partir de la naissance, nous entrons dans une dynamique où notre être connaît plusieurs passages : nous ne sommes plus à 30 ans ce que nous étions à 10 ans.

Différents moyens sont à la portée de tous pour aider les personnes à faire une relecture des événements vécus qui deviennent alors des pistes de croissance personnelle. D'événements en événements, de passages en passages, chacun réalise l'importance de devenir « soi-même » en développant son potentiel personnel.

Pourquoi ne pas profiter des sessions offertes par l'Institut de la Famille? Il y en a pour l'individu, le couple et la famille ; elles sont variées et rejoignent tous les aspects de la personne. Même si le corps s'alourdit, quand nous poursuivons notre développement, le cœur ne vieillit pas.

Faire, sans cesser d'être

Lisanne Brochu

Que ce soit une maladie qui nous frappe de plein fouet, un épuisement professionnel qui bouscule notre vie ou la perte d'un être cher, voilà autant de moments qui nous font réaliser que nous passons à côté de l'essentiel.

Il faut le reconnaître, nous vivons dans une société où la performance occupe une grande place. Le milieu de travail, entre autres, nous donne à croire que nous sommes reconnus que par ce que nous faisons, par nos aptitudes, nos capacités. Dans ce monde de compétitivité, ce qui est valorisé ce sont les compétences, le talent, le savoir faire. En contexte de crise économique, ceci ne peut que se cristalliser davantage puisque notre sécurité financière et celle de notre famille sont en jeu.

Dans notre société, nous sommes quelqu'un que si nous avons un métier, un travail. Lorsque nous nous présentons, n'est-ce pas une des premières informations que nous nous échangeons? Nous sommes valorisés que si l'on reconnaît en nous telle capacité ou telle aptitude. D'ailleurs, un certain nombre de personnes qui arrivent à la retraite vivent une certaine perte d'identité : elles étaient reconnues pour ce qu'elles faisaient, pour leur travail, pour ce qu'elles apportaient à la société. Avec la retraite, plusieurs se demandent qui ils sont réellement.

Et nous? Bien souvent, la personne la plus exigeante pour soi, c'est nous-même! Parfois, nous nous mettons la barre bien haute afin d'atteindre certains buts ou, tout simplement, pour être à la hauteur d'attentes que nous nous donnons. « *Le plus important, ce n'est pas ce qu'on a, mais ce qu'on est ; ce n'est pas ce qu'on accumule, mais ce qu'on devient* »¹

Il y a, dans la vie, de ces rendez-vous avec soi-même qui me conduisent à découvrir l'être que je suis, en vérité. C'est alors une occasion unique de reconnaître mes propres solidités, de célébrer par moi-même mes capacités, mon talent. Être d'abord quelqu'un pour soi-même!

Ces retrouvailles ne peuvent que nous donner le goût de mieux rencontrer l'autre dans ce qu'il a d'unique. Non plus rencontrer l'autre dans son savoir-faire, mais dans son savoir-être. Non plus entrer en contact avec l'autre par le biais des performances, mais avec le goût de découvrir le trésor qu'il porte en lui, en elle.

Nous n'avons pas nécessairement besoin de nous retirer à l'écart pour nous recentrer sur notre être. Tout cela peut se vivre au gré du quotidien : un coup d'œil jeté par la fenêtre pour admirer le retour du printemps, mordre à pleines dents dans un fruit et assister à la joie de nos papilles, être « toute là » lorsqu'un collègue ou une amie nous parle de ce qui le préoccupe, entendre et s'émerveiller du rire d'un enfant, apprécier et goûter une caresse quotidienne comme un cadeau renouvelé. Être et vivre pleinement dans le moment présent!



¹ Au quotidien-Carême 2009, Novalis, p.9

Le jour où je me suis aimé pour vrai

Charlie Chaplin

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment.
Et alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle..... **Estime de soi**

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle,
n'étaient rien d'autre qu'un signal quand je vais contre mes convictions.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle..... **Authenticité**

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive
contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.... **Maturité**

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne,
dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que
ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.....

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle..... **Respect**

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre....
personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.... **Amour propre**

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans,
j'ai abandonné les Mégaprojets du futur.
Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.... **Simplicité**

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison,
et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui j'ai découvertl'**Humilité**



Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui je vis une seule journée à la fois.

Et ça s'appelle.... **Plénitude**

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.
Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux.

Tout ceci est.... **Savoir vivre**

L'Indicateur de Types MBTI : un outil privilégié de connaissance de soi

Jean-Marc Lessard

Il est un proverbe qui dit : « Une chaîne n'est pas plus forte que le plus faible de ses maillons. » En paraphrasant un peu cet énoncé, on pourrait dire : « une famille épanouie repose sur l'équilibre de chacun de ses membres. » Si, le plus souvent, la nature fournit à chacune et chacun cet équilibre de base, il n'est pas dit que celui-ci se maintient magiquement sans qu'on ait à s'en préoccuper. L'équilibre psychologique n'échappe pas à la règle.

Pour demeurer en harmonie avec elle-même, la personne a besoin de connaître ses forces et de les mettre à profit; elle a avantage à être attentive à ses limites et à les respecter. Cela s'obtient par des exercices de prise de conscience propres à favoriser une meilleure connaissance de soi. Le MBTI est un instrument préparé pour atteindre cet objectif.

L'Indicateur de types MBTI permet de connaître sa personnalité selon quatre dimensions particulières en lien avec une décision à prendre ou un geste à poser. Ce sont :

- vers où se porte votre attention (introverti - extraverti);
- quel type d'information recherchez-vous (sensation - intuition);
- comment prenez-vous vos décisions (pensée - sentiment);
- quel est votre style de vie (jugement - perception).

Les découvertes réalisées à l'aide de cet outil favorisent les relations interpersonnelles : celles avec votre conjoint, vos enfants, votre famille, vos amis ou vos collègues de travail. Puisque la vie nécessite une constante prise de décisions et d'interactions avec les autres, découvrir ses préférences et savoir repérer celles des autres apportent des bénéfices sur une base quotidienne :

- reconnaître ses forces;
- améliorer les relations avec son entourage (conjoint, enfants, famille, amis);
- gérer les conflits;
- bonifier le rendement au travail en identifiant les forces et les complémentarités de ses collègues.

Liens utiles

- Pour en savoir plus sur la session « L'Indicateur MBTI » de l'Institut de la Famille : www.institutfamille.org
- Pour ceux et celles qui désirent en apprendre plus sur le modèle MBTI : Fondation Myers-Briggs, www.myersbriggs.org



« Mon métier et mon
art, c'est de vivre. »

Michel Eyquem Montaigne
1592

Vous avez reçu ce bulletin d'information parce que vous êtes un partenaire, associé ou ami de l'Institut de la Famille. Merci de votre support!

Si vous connaissez une personne qui aimerait recevoir une copie de ce bulletin, veuillez nous en aviser et nous l'ajouterons à notre liste de distribution.

Vous avez des commentaires ou suggestions pour ce bulletin?
Nous serions heureux que vous les partagiez avec nous!
Par courriel : bulletin@institutfamille.org

Le genre masculin est utilisé dans le seul but d'alléger les textes.
Prochain bulletin : Mai 2009