



# LA COURSE DE CHEVAUX

Les spectateurs sont nombreux dans les hippodromes à faire des paris pendant des courses. Chacun a son cheval favori et souhaite de tout cœur qu'il remporte la victoire. La compétition est forte, souvent jusqu'à la dernière minute.

De même, chaque jour, il y a une course qui débute dans notre vie et chacun de nos buts, chacune des sphères de notre vie se dispute la tête pour obtenir le meilleur de notre temps et de notre énergie.

Quel cheval est en tête de votre vie actuellement? Est-ce celui qui vous rapporte le plus? Souhaitez-vous lui laisser la tête encore longtemps? Quel cheval est le plus (le mieux) entraîné? Lequel gagne le plus souvent dans la course de votre vie? Lequel tire de l'arrière malgré votre bonne volonté?

Y a-t-il trop de chevaux dans la course, ce qui peut provoquer des accidents ou ralentir les chevaux que vous aimeriez voir prendre la tête? De quel cheval êtes-vous le plus fier? Le gagnant ou un autre qui ne s'est pas encore particulièrement démarqué?

Est-ce que tous vos chevaux sont bien traités? Ont-ils tous les mêmes bons soins?

Ce sont là quelques exemples de questions qui peuvent être discutées en groupes, en sous-groupes, ou même réfléchies sur une base personnelle. Pouvez-vous penser à d'autres bonnes questions? Qu'est-ce que cet exercice vous apporte, à vous, personnellement?

# ENCOURAGER... AUTREMENT!



UN PETIT EFFORT



TES COMPÉTENCES

AUJOURD'HUI



APRÈS UN AN

L'acronyme PPPP est maintenant bien connu, voire célèbre, pour encourager toute personne à persévérer dans ses défis et difficultés. Il signifie Plus Petit Pas Possible.

Mais il y a d'autres façons de partager cette leçon. En voici une autre. À utiliser comme moyen de renforcement positif tout au long d'un parcours. Au lieu des classiques « Vas-y! », « T'es capable! » « Lâche pas! », qu'on se répète à soi-même ou à ceux qu'on veut encourager, demandez simplement, as-tu ajouté une petite goutte à ton vase de... (nommer le but)? Si oui, on est en route vers le succès !

En utilisant ce nouveau langage pour fournir vos encouragements, vous obligez l'association avec une image – et comme on dit, une image vaut mille mots !



**OUCH!**

Un petit caillou peut gâcher votre journée et éventuellement vos pieds, lorsqu'il se retrouve dans votre chaussure. À chaque pas, il vous blesse un peu plus. Heureusement, vous prenez le temps de vous arrêter et de l'enlever avant qu'il ne vous crée des cloques.

Auriez-vous un petit caillou dans une de vos relations ou au travail ? Quelque chose qui vous dérange constamment ? Pourquoi en rester là ? Affrontez le problème avant qu'il ne vous fasse du mal.

.....

A little rock can ruin your day and possibly feet, when it's in your shoe. With each step, it hurts you a little more. Hopefully, you will take the time to stop and remove it before it creates blisters.

Do you have a little rock in one of your relationships or at work? Something that bothers you constantly? Why would you leave it there? Face the problem before it hurts you too much.

Observez  
attentivement  
cette image.



## **Avez-vous bien vu le petit inuit et le visage amérindien ?**

Dans la vie de tous les jours, il arrive souvent qu'une situation puisse être interprétée de plusieurs façons différentes et que plusieurs points de vue coexistent. Par exemple, lorsque vous faites face à un problème ou à un désaccord avec quelqu'un, ce n'est pas parce que vous ne partagez pas le même point de vue que l'autre a nécessairement tort ou que vous avez nécessairement raison ! Il est possible que vous ayez tous les deux raison ! Une fois qu'on prend d'autres points de vue en considération, on ne peut plus en faire abstraction. Ils enrichissent notre perception de la réalité et nous offrent de nouvelles manières de voir le monde et de s'y adapter.

CONFEDERATE ARMY

1862



BY APPOINTMENT

**JE TE REMERCIE  
D'ÊTRE UN.E  
SUPER GG!**



Avec ta Gentillesse  
et ta Générosité,  
tu as mis du soleil  
dans ma vie aujourd'hui.