



Par **Marilyne Petit**  
Conférencière, auteure  
et coach professionnelle

**POUR MIEUX LA CONNAÎTRE**

Ce que Marilyne Petit partage aujourd'hui en coaching et en conférence, elle l'a d'abord appris et appliqué pour elle. Faire le choix de tirer profit de toutes les opportunités et expériences de vie pour apprendre à être heureuse, et ce, malgré les adversités de la vie. Elle est l'auteure du livre *Des millions de soleils, rayonner malgré l'épreuve*.



Un monde Différent

**Conférences vedettes :**

R'viens-en!  
Donner un sens  
à ce qui n'a pas de sens  
Rayonner malgré l'épreuve

**« Toi & Nous »**

Écoutez Marilyne et ses invités, tous les lundis de 10h à midi sur les ondes de CJMD 96,9FM. Un rendez-vous à ne surtout pas manquer!

**Informations:**

www.marilynepetit.com  
info@marilynepetit.com



# L'accueil, ou l'art de faire avec...

**Plus facile d'être accueillant lorsque ce que nous avons à accueillir fait partie de la catégorie bonnes nouvelles, cadeaux, surprises, soit tout ce qui nous fait plaisir et contribue à faire grandir notre bonheur.**

**Mais** qu'en est-il lorsque ce qui vient frapper à « la porte de votre vie » n'est pas le bienvenu, mais plutôt le contraire de ce que vous auriez souhaité? Vous le savez? Comme la visite qui s'annonce à l'heure du souper ou au moment où vous vous apprêtez à regarder ce film que vous souhaitez voir depuis si longtemps. Dès que vous entendez la sonnette résonner, vous vous préparez à quelle forme d'accueil?

**Apprécier ou ruminer?**

En ouvrant la porte, vous serez content et vous aurez déjà en tête des solutions pour organiser votre horaire autrement, ou ce sera l'inverse... Vous allez commencer à ressasser tous vos projets qui viennent de tomber à l'eau. Peut-être commencerez-vous à vous imaginer toutes sortes de scénarios sur le genre de soirée que vous vous

apprêtez à passer et qui n'a rien de comparable avec votre soirée rêvée.

**Ignorer n'est pas la solution**

Ne pas accueillir vos émotions, vos malaises, vos sentiments, c'est comme de continuer à vaquer à vos occupations sans tenir compte des invités qui viennent d'arriver. Vous vous rendrez compte qu'au bout d'un moment, nier leur présence peut facilement créer un malaise. Et si vos invités avaient un message important à vous transmettre ou un cadeau?

**Faut se dire les vraies affaires**

Imaginez qu'il en soit de même pour toutes les émotions qui vous habitent. Accueillir vos émotions, les reconnaître, leur faire une place, c'est d'abord accueillir ce qui est, pour ensuite mieux

«faire avec». Car peu importe ce que la vie place sur votre chemin, il faut faire quelque chose... Vous aurez à choisir entre ne rien faire, faire mieux, faire plus ou bien faire avec. Évidemment, pour en arriver à «faire avec», il faut d'abord être en mesure de se dire les vraies affaires justement pour vivre ces vraies affaires!

## Qu'en est-il lorsque ce qui vient frapper à « la porte de votre vie » n'est pas le bienvenu?

Comment puis-je arriver à trouver une solution à un problème, un conflit ou à une épreuve si je nie la situation ou encore les émotions qu'elle me fait vivre? Je pourrais sans doute continuer un moment en faisant comme si tout allait bien, en résistant, en me résignant, en jouant à la victime. Mais tôt ou tard, ce que je ne prends pas le temps de vivre consciemment dans l'accueil reviendra me hanter ou me conduira vers des choix qui pourraient être encore plus difficiles à faire.

**Accueillir que je n'ai pas envie d'accueillir**

Être dans l'accueil, ça peut aussi être de se retrouver dans son lit en petite boule et pleurer sa vie! Parce que quand ça fait mal, ça fait mal! Dans ces périodes où on a l'impression que la vie ne nous envoie que de mauvaises surprises, quand on voit que notre barque est pleine, qu'on a assez donné, c'est à ce moment précis qu'on doit s'accueillir dans le fait qu'on n'a pas la force d'accueillir l'autre, pour l'instant.

C'est aussi ça l'accueil. Accepter qu'on soit en colère, qu'on ait de la peine, qu'on soit frustré, qu'on n'ait pas la réponse ou la direction à suivre; accueillir qu'on n'a tout simplement pas envie d'être positif, motivé ou de croire que ce qui arrive est pour le mieux, qu'on en sortira grandi, et ce... même si une partie de nous le sait très bien.

**S'accueillir, soi**

L'accueil c'est aussi de laisser au temps le temps de faire son temps. Prendre soin de soi; de s'observer soi-même tout en observant la situation à distance. Accueillir que la seule chose à faire c'est peut-être de ne rien faire pour le moment et d'être simplement à l'écoute de ce qui vibre à l'intérieur de nous.

**C'est ça qui est ça...**

Quand la vie nous met à l'épreuve, on sait qu'on est dans l'accueil lorsqu'on se donne la permission de vivre ce qu'il y a à vivre. Après ce mélodrame d'émotions, on essuie ses larmes en se disant: «C'est ça qui est ça, parce que c'est aussi ça la vie! Maintenant, je suis prête à faire avec en assumant mes choix, mes décisions et je continue ma route.»

Alors, on va s'occuper de ce sur quoi on a un certain contrôle, sur quoi on peut changer les choses. Quant aux choses qu'on ne pourra malheureusement pas changer, elles perdront de leur lourdeur juste dans le simple fait d'être accueillies. Et c'est par cette capacité d'accueil, du plus merveilleux comme du plus difficile, qu'on réalisera à quel point on est riche de notre vie!

# Une voix s'élève en faveur de la Paix, de l'Unité et des Valeurs Humaines



Venez célébrer avec nous la présence de  
**Sri Sri Ravi Shankar**  
les 23, 24 et 25 mars 2017 à 19h30

Traduction en français disponible

Centre International l'Art de Vivre - Saint-Mathieu-du-Parc - Québec  
FRAIS D'ADMISSION : 10\$ PAR SOIRÉE - INFORMATIONS : 819 532-3328 - ARTDEVIVRE@ARTOFLIVING.ORG

**VIVRE, c'est...**  
**S'accueillir avant tout!**  
Notre priorité? C'est nous! On doit donc s'accueillir dans notre capacité d'accueillir ce qui nous arrive. Et à force de s'accueillir soi-même, l'accueil de l'autre et des situations placées sur notre chemin deviendra comme une seconde nature.