

Faites le point sur vos choix de vie

Personnes concernées

De nombreuses personnes engagées dans une voie professionnelle en lien avec la santé, le bien-être, l'agriculture respectueuse ou avec l'écologie au sens large du terme, éprouvent des difficultés de tous ordres les amenant à s'interroger sur la pertinence de leurs choix de vie.

Avec des activités souvent tournées vers les autres, elles ressentent le besoin de s'offrir un temps pour elles, pour s'exprimer librement, pour se ressourcer, pour réfléchir, pour apporter d'éventuelles retouches à leurs activités ou pour envisager de les remettre en question.

Le déroulement du stage

Ils s'organiseront autour des préoccupations exprimées par chaque participant (groupe limité à 4 personnes). En préambule, chaque participant fera le bilan de son activité professionnelle entre vision initiale et déroulement effectif. Ce sera le moment d'aborder les aspects emploi du temps, santé, finances, vie familiale et bien d'autres.

Un premier bilan sur les aspects matériels

Après ce préambule encouragé par une écoute bienveillante, de multiples sujets seront traités. On pourra ainsi évoquer

- La dizaine de possibilités pour faire vivre une passion, occasion de les confronter aux options qui ont été prises.
- La pratique elle-même : les enrichissements possibles, les croisements, les synergies. Les diversifications, les formations complémentaires, etc.
- La communication pour mieux se faire connaître : de multiples astuces seront évoquées
- La santé personnelle
- Les paramètres financiers
- Les modalités de cohabitation entre vie perso et vie professionnelle, etc.

Pour aller plus loin

Ensuite, une réflexion sera conduite pour aborder ce qui donne sens à sa vie.

Identifier les valeurs essentielles de chacun.

Évoquer les vocations d'aide et de partage sous-jacentes aux activités exercées.

Les démarches de vulgarisation, de sensibilisation seront développées ; la relation à l'argent peut aussi parfois demander à être clarifiée.

Au final, nous serons amenés à évoquer la relation au Vivant avec toutes les incidences que cela peut comporter. Avec les inévitables grandes questions liées à notre juste place sur cette terre.

Trouver ou retrouver du sens à donner à toutes ses activités en redéfinissant la mission de vie de chacun, juste équilibre entre un idéal et les conditions matérielles pour en vivre « durablement », voilà qui devrait permettre de repartir du bon pied en reprenant confiance en soi et en barrant le chemin au doute, au défaitisme, à la déprime voire au burn-out, parfois...