



A vous la parole...

« Les-infos » n'est pas paru en juin... Une personne m'a demandé ce qui se passait (Merci, Elise !). Peut-être est-elle la seule à qui cette newsletter a manqué ? Si tel n'est pas le cas, je compte sur vous pour alimenter cette lettre mensuelle de vos remarques, textes, propositions... [Ecrivez-nous](#)

Éditorial

Vaquer

« **Vaquer** », c'est cesser pour un temps ses fonctions... à ne pas confondre avec « **vaquer à...** » qui signifie consacrer son temps à, s'appliquer à, s'occuper de...

J'espère que nous aurons tous **le loisir de « vaquer »** pendant ces « vacances » d'été : arrêter activités et précipitation... prendre du temps pour nous et ce/ceux que nous aimons... Non seulement arrêter les occupations habituelles, mais **s'arrêter soi**, sans trop vite remplir cette « vacance » de fuites dispersantes... S'arrêter pour se retrouver, partir peut-être pour prendre de la distance... cette **juste distance** qui nous fait envisager le quotidien avec le recul si souvent impossible, et qui permet de **réajuster nos priorités et nos choix** de façon réaliste Il faut parfois quelques jours pour quitter le rythme effréné du quotidien... Quelques jours où se font sentir la fatigue voire le vide ou le malaise... Quelques jours pour retrouver le bien-être et la sérénité... Quelques jours pour simplement se retrouver, pour être soi...

J'espère aussi que nous aurons tous, pendant cet été, l'occasion de « **vaquer à** » d'autres activités que d'habitude : nous adonner à nos passions, découvrir l'inconnu, admirer la beauté du monde, nourrir ou restaurer des amitiés, vivifier l'amour... bref, donner du temps au temps, **prendre le temps de vivre à notre rythme et de se nourrir** du monde, de se nourrir de l'autre...

Vaquer... Vaquer à... Je vous souhaite les deux, ne serait-ce que quelques jours au cours de cet été. Non comme une parenthèse qui se refermerait au moment du retour au quotidien, mais comme un temps de restauration de nous-mêmes et de nos relations... un temps qui nous change et nous fasse **retrouver le quotidien avec un autre regard, une autre énergie, un autre positionnement...** L'objectif : rester ajusté à soi, à l'autre, à la réalité, non seulement lorsque nous avons le loisir de vaquer, mais aussi lorsque nous vaquons aux activités du quotidien.

M.T.



Photos MT

La phrase

« Il est bien vrai que nous devons penser au bonheur d'autrui. Mais on ne dit pas assez que ce que nous pouvons faire de mieux pour ceux qui nous aiment, c'est encore d'être heureux » (ALAIN, philosophe)

Ces formations vous intéressent

Deux formations en partenariat avec
[Nancy Université Formation Continue](#)

S'AFFIRMER personnellement et professionnellement

Une formation de 2 jours à **Nancy les 27 et 28 septembre**, sur l'assertivité et l'affirmation de soi pour sortir du mal-être.

Contact et inscription: marcthomas@orange.fr

VIVRE ou TRAVAILLER ENSEMBLE quand on est DIFFERENTS

Une formation de 3 jours à **Nancy les 8-9-10 novembre** - Diversité - Conflits - Complémentarité - Partenariats...

Contact et inscription: marcthomas@orange.fr

Une formation proposée par [AGANISIA](#)

INITIATION à la RELATION D'AIDE centrée sur la personne

Une formation de 12 jours à NANCY, en week end, d'avril à octobre 2011.

Vous cherchez une autre formation en compétences relationnelles ou interculturelles, pour vous, votre entreprise, votre institution ?

Nous construisons avec vous une formation sur mesure ! Contact : marcthomas@orange.fr

Boîte à outils

Téléchargez ici :

- le catalogue des [formations 2010](#)
- Comment [écouter l'autre](#) ?