



INTERNATIONALMOZAIK  
l'école du devenir



**« Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va » (Sénèque)**

**par Christine LESOIL, ACC**

Nous traversons une tempête encore jamais explorée et qui impacte chacune et chacun d'entre nous. Plus que jamais les notions de solidarité et de résilience prennent tout leur sens dans cette période de crise et de confinement.

« Nos actifs de résilience sont sollicités dans la durée et nous nous engageons dans une période de course au Grand large... »

**« Je ne peux pas changer la direction du vent mais je peux ajuster mes voiles pour toujours atteindre ma destination »  
Jimmy Dean**

Nous avons ajusté nos voiles : avec l'équipe d'International Mozaik, nous nous organisons et nous nous adaptons chaque semaine pour garder ce lien entre nous et souhaiterions, à notre tour, vous soutenir, dire que nous pensons à vous et à vos proches.

L'après crise ne sera plus comme avant. A nous d'inventer une autre façon de faire et Vivre en restant connecté à Soi, aux autres et en révélant sa PÉPITE.

Connaissez-vous vos actifs de **résilience** et ce qu'ils procurent ?

1/ Avoir **l'esprit en mouvement** (Garder l'alignement : Tête Cœur Corps) et faire preuve de créativité : cela donne du SENS à nos vies et nous procure une joie intérieure.

2/ **Entrainer son mental** à l'optimisme : rester agiles face aux éléments inconnus (comme en MER face au vent, face aux courants, ou une avarie sur le bateau) : cela nous permet de prendre des décisions efficaces.

3/ **Exprimer et reconnaître ses émotions (et celles des autres)**. Les engager avec empathie, accepter sa vulnérabilité, se soutenir les uns les autres (comme avec son équipage sur un voilier) : c'est un processus réparateur (jeter sa colère à la MER).

4 / **Stimuler sa vitalité**. Faire de l'activité régulière, bien se nourrir, bien se reposer, faire de la méditation, et partager des moments de convivialité : ceci favorise notre endurance.

Profitons de cette période à quai à l'aube du Printemps pour renaître à soi et connecté à l'essentiel vers son nouveau Cap de Vie plein d'EN VIES."