

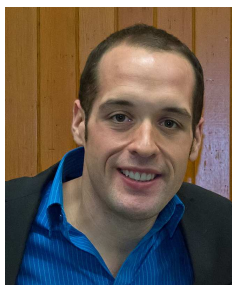
## Chronique «À vos devoirs!»

Rendez-vous RAP 2013-2014

«CHOISISSEZ VOTRE DESTINÉE!»

20 novembre 2013

avec Monsieur Jimmy Sévigny, conférencier professionnel, chroniqueur et entraîneur



Pour arriver à réussir et être épanoui dans notre rôle de parent, Monsieur Sévigny nous propose cinq étapes. Ce processus permet de transformer une situation, même quand tout semble terminé. L'histoire personnelle de Jimmy nous en démontre hors de tout doute l'efficacité.

### 1. *Faire un bilan*

Il importe de prendre un moment avec soi-même. On ne peut pas changer le passé, mais on peut prendre la responsabilité du présent.

### 2. *Se fixer des objectifs clairs et réalistes*

Le but initial de Jimmy était de rester en vie...

### 3. *Éliminer le plus d'irritants possible*

Pour grandir, le crabe des neiges doit abandonner périodiquement sa coquille. Cette étape le rend temporairement très vulnérable. En tant que parent, il nous faut parfois faire exploser notre carapace et sortir de notre zone de confort. Il peut s'agir d'affronter des peurs, de repousser des limites ou de prendre une distance face à certaines personnes...

### 4. *Progresser pouce par pouce*

C'est ainsi que Jimmy a perdu 272 livres.

### 5. *Garder le cap*

Au besoin, réajustons-nous... Quoi qu'il en soit, persévérons!



«Un échec n'est fatal que si on ne réagit pas!» (Mike Ditka)

Pour aller plus loin avec Jimmy Sévigny, consultez...



#### Son site internet

Vous y trouverez sa biographie, un blogue traitant d'activité physique, d'alimentation et de motivation ainsi que tous les détails sur ses projets, publications et activités.

<http://www.jimmysevigny.com>

Photos : Dany Germain

Lucie Desruisseaux,

Responsable du soutien aux Rendez-vous RAP d'Amos

<< Fais émerger  
ton énergie créatrice! >>