



Donnons-nous le temps
du confinement pour
amorcer ou renforcer
la transition

Apprécier
Valoriser

Vivre ensemble

Reconnaissance et la Bienveillance

par la

... en 14 épisodes
de gestes
du quotidien



Coopérer

Épisode 2

Bonjour !



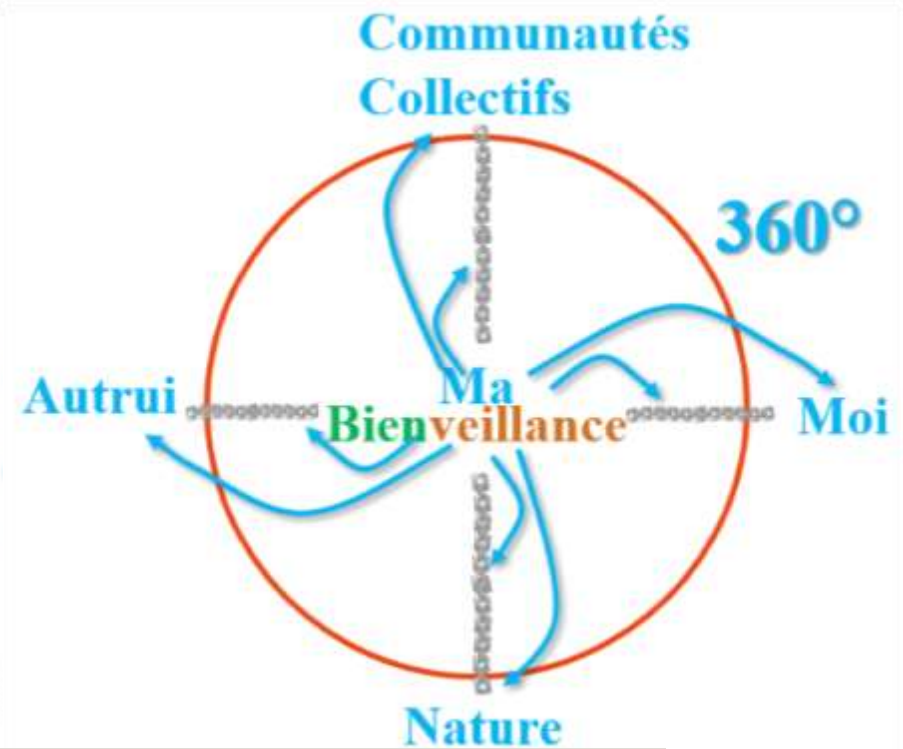
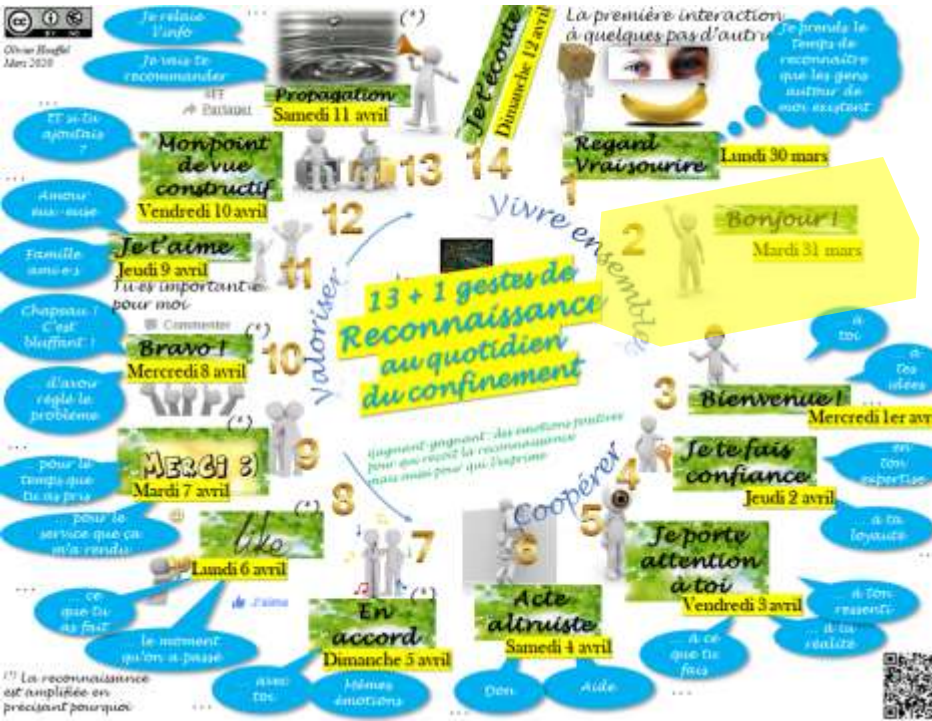


Croisons un geste de reconnaissance et bienveillance



Les verbes du bonheur

Olivier Hoeffel
Edition N°1 - Mars 2020



Pourquoi les croiser en période de confinement ?

1/ pour maintenant, car le confinement peut créer des tensions voire des violences dans le foyer

2/ pour préparer les lendemains du confinement et le nouveau monde plus bienveillant que nous souhaitons. La transition globale passera par une transition intérieure et une transition dans les foyers





Donnons-nous le temps du confinement pour amorcer ou renforcer la transition par la reconnaissance et la bienveillance

Donnons-nous du temps pour ...

2



Bonjour !

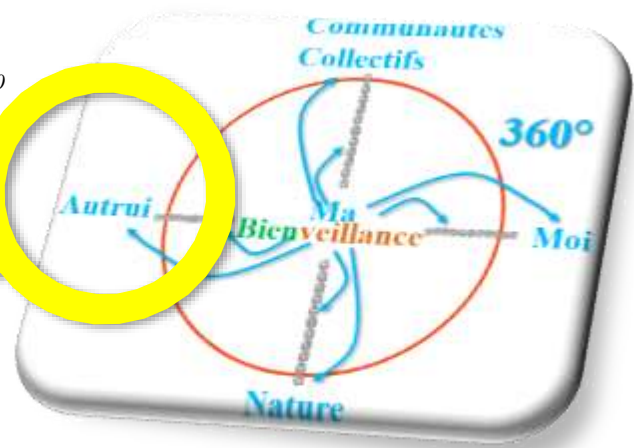
Vivre ensemble

Evident ?
Vous dites bonjour vous dans le métro ?

Le petit plus :
en complétant avec le prénom ou le nom



Donnons-nous le temps du confinement pour amorcer ou renforcer la transition par la reconnaissance et la bienveillance



Ma reconnaissance et bienveillance envers *autrui*

C'est une question de fraternité et de convivialité : dire bonjour, que je connaisse la personne ou non

La qualité du « Bonjour » tient dans sa sincérité, sur le ton employé, sur ce en quoi il est ouverture ou fermeture

Sachons lever le nez de nos téléphones et tablettes pour consacrer du temps aux interactions sociales

2

Bonjour !





Ma reconnaissance et bienveillance envers *moi*

Donnons-nous le temps du confinement pour amorcer ou renforcer la transition par la reconnaissance et la bienveillance

Je peux me souhaiter une bonne journée le matin et une bonne nuit avant de m'endormir

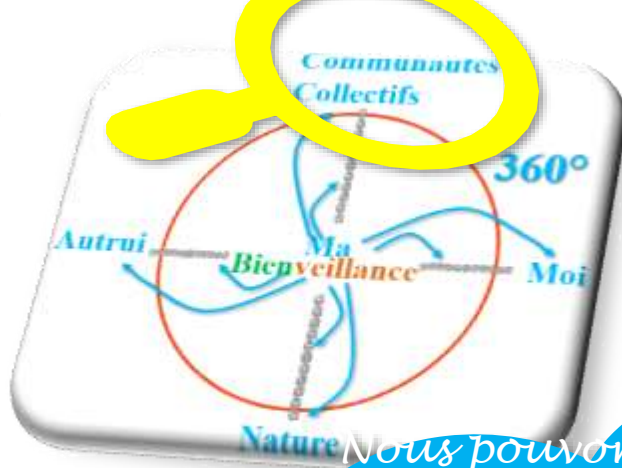
L'état d'esprit dans lequel j'aborde la journée est absolument déterminant. L'aborder positivement et avec joie peut tout changer

J'ai le droit de me souhaiter une bonne journée et de pouvoir concrétiser des moments agréables pour moi

2

Bonjour !





Ma reconnaissance et bienveillance envers **mon foyer**

Nous pouvons adopter dans mon foyer la bonne habitude de nous dire bonjour le matin.

Certains peuvent arguer qu'ils ne sont pas du matin et qu'il leur faut leur café avant de commencer les interactions sociales.

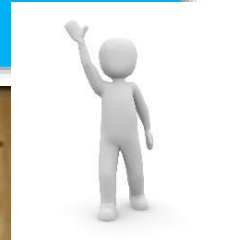
Chacun peut faire un pas en vers l'autre :

- les ronchons du matin pour s'efforcer de l'être moins*
- les mieux réveillés pour ne pas sursolliciter et sur-interagir avec ceux qui émergent avec difficulté*

Donnons-nous le temps du confinement pour amorcer ou renforcer la transition par la reconnaissance et la bienveillance

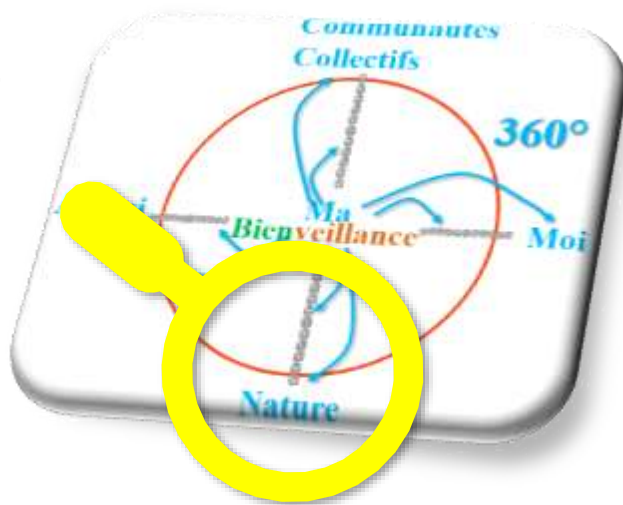
2

Bonjour !





Donnons-nous le temps du confinement pour amorcer ou renforcer la transition par la reconnaissance et la bienveillance



Ma reconnaissance et bienveillance envers *la nature*

Je dis bonjour et je réponds au bonjour de mes animaux domestiques

Je dis bonjour à mes plantes, je leur souris, je leur parle

2

Bonjour !



Une liste à la Prévert ...

Donnons-nous le temps du confinement pour amorcer ou renforcer la transition par la reconnaissance et la bienveillance

- Démarrer ma journée en me souhaitant une bonne journée en pensant aux belles choses qui pourraient se produire dans ma journée
- Dire gentiment bonjour à toutes les personnes que je vais croiser tout au long de ma journée, et prendre le temps de les écouter vraiment
- Prendre particulièrement le temps d'échanger avec ma compagne ou mon compagnon par rapport à la journée qui commence
- Dire bonjour à mes enfants, m'enquérir du programme de la journée, les encourager.
- Inciter mes enfants à dire bonjour et leur expliquer la vertu de ce geste de reconnaissance. C'est bien plus qu'une question de politesse
- Surmonter ma mauvaise humeur du moment qui me pousse à fuir les interactions sociales
- Dire bonjour aux commerçants, aux voisins dans l'ascenseur, à la gardienne de l'immeuble, au chauffeur de bus, ...
- Dire bonjour à mon chat qui se frotte à mes jambes ... peut-être aussi pour me rappeler de lui remplir sa gamelle
- Dire tout simplement bonjour à la vie. Un « bonjour » aussi synonyme de « Merci »

2

Bonjour !



Pas si simple de ...

Donnons-nous le temps du confinement pour amorcer ou renforcer la transition par la reconnaissance et la bienveillance

... dire bonjour ...

- Quand on n'est pas quelqu'un du matin → mais on peut se dire que c'est un enjeu important de la bonne santé de la cellule familiale et faire un pas vers les autres membres de sa famille en trouvant un compromis assurant un minimum de convivialité
- Quand on est timide → mais au sein de la cellule familiale, normalement on a plus de proximité qu'en dehors, et donc on peut plus facilement se sentir à l'aise pour dire bonjour
- Quand on est ado. Et puis peut-être qu'on n'a plus envie de faire la bise et d'être enlacé par ses parents. → mais on peut trouver des compromis et cultiver une relation chaleureuse et bienveillante avec ses proches, incluant le fait de se dire bonjour et de s'enquérir de leur état de santé et de leur état émotionnel
- Quand on sait qu'il y a risque de contagion → on se dit bonjour en respectant une distance de sécurité, sans contact physique, même si c'est frustrant
- Quand ça devient un automatisme qui ne veut plus rien dire. → Il faut alors redonner du sens à ce rituel et le jouer pleinement, en conscience

2

Bonjour !



Pour aller plus loin ...

Donnons-nous le temps du confinement pour amorcer ou renforcer la transition par la reconnaissance et la bienveillance

Références sur lesverbesdubonheur.fr ou laqvt.fr

- [13 gestes de reconnaissance au quotidien](#)
- [La reconnaissance au quotidien - Bonjour !](#)
- [Toute l'intensité d'un "Bonjour" inspiré par nos amis les chiens](#)
- [7 ingrédients essentiels à la convivialité](#)

Autres références

- [Votre façon de dire bonjour trahit votre personnalité](#)
- [Comment et pourquoi les hommes et les femmes \(se\) disent-ils bonjour ?](#)

2

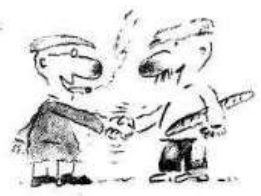
Bonjour !



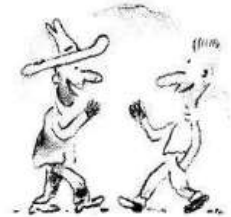


Donnons-nous le temps du confinement pour amorcer ou renforcer la transition par la reconnaissance et la bienveillance

Différentes manières de se saluer, suivant les pays



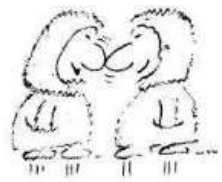
Les Français se disent "bonjour", se serrent la main ou s'embrassent sur les deux joues.



Les Américains lèvent la main en disant "hi" ou "hello".



Les Anglais se disent : "Hello, how do you do ?"



Les Esquimaux se frottent le bout du nez.



Les Japonais se penchent cérémonieusement en avant.



Les Russes peuvent s'embrasser sur la bouche.



Les Thai joignent leurs mains sous le nez et font un petit signe de tête.



Les Marocains se saluent la main sur le coeur.

Et les hommes préhistoriques, comment se disaient-ils "bonjour ?"



D'après : Sylvie Girardet et Puig Rosado, *La politesse à petit pas*, éd. Actes sud junior, 1998, p. 28-29

2

Bonjour !

