



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 3

Bienvenue !



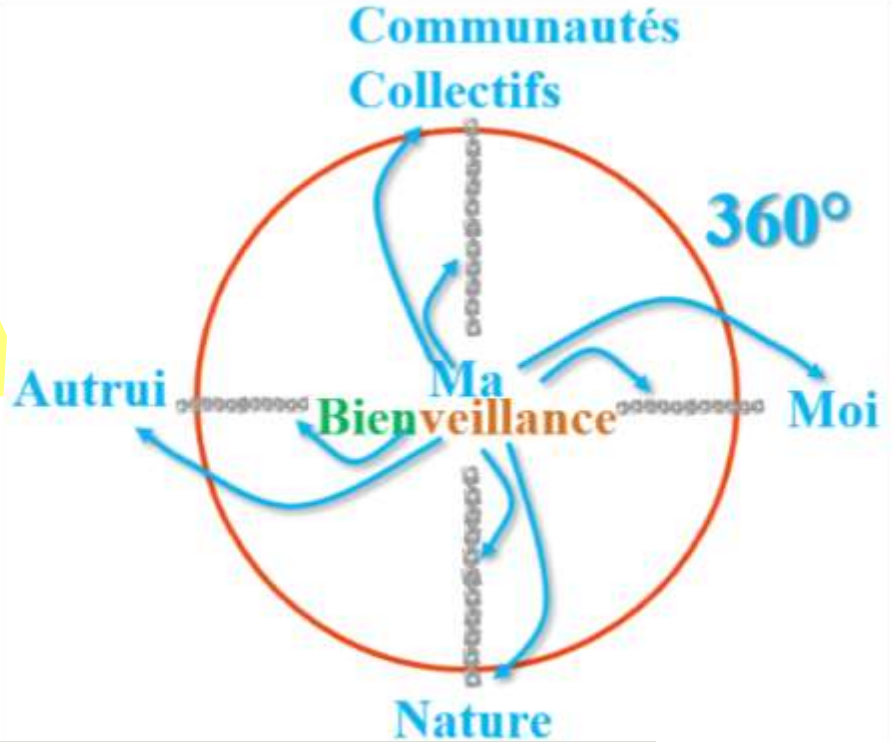
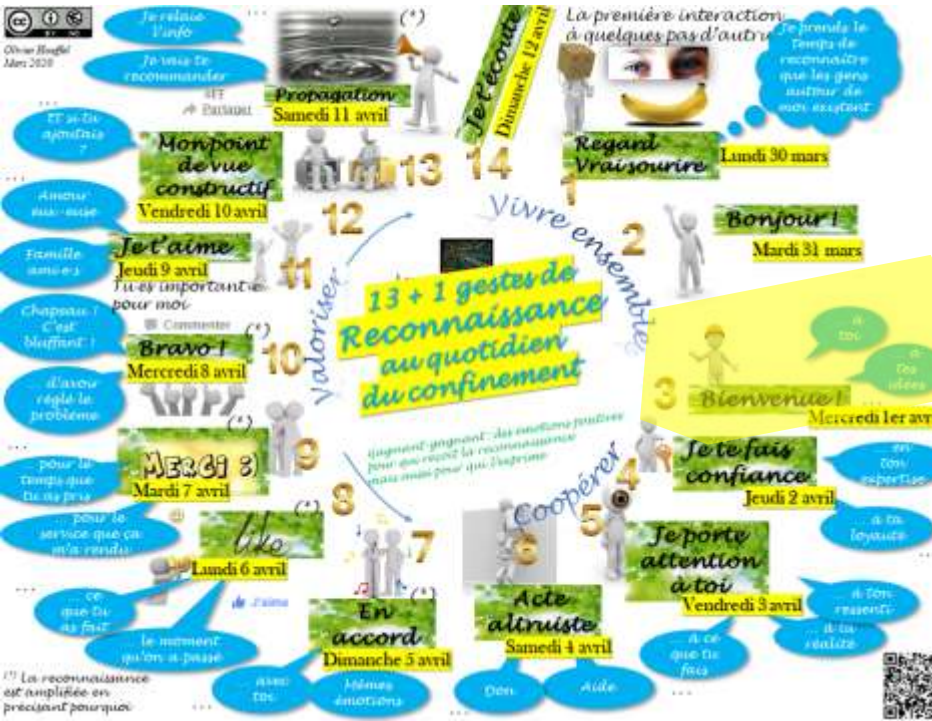


# Croisons un geste de reconnaissance et bienveillance



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 ...

... à tes talents

... à ta singularité

3



... à toi

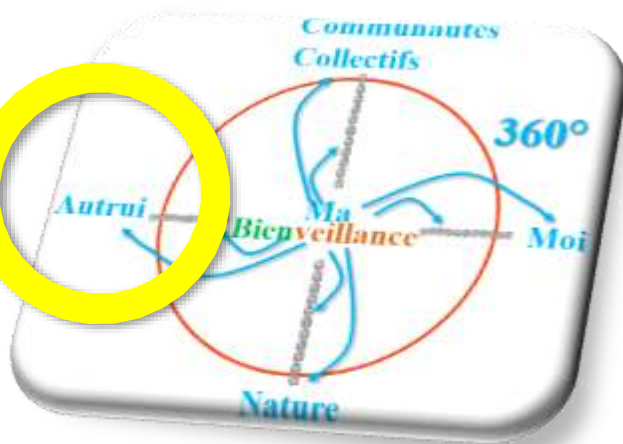
Bienvenue !

... à tes idées

Gravé sur les vêtements,  
**SUR** les façades ...  
Un bienvenue sincère  
sinon il est **DE** façade

Coopérer





# Ma reconnaissance et bienveillance envers *autrui*

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

*Si c'est un sujet central dans toutes les communautés et collectifs, il passe aussi par un bienvenue de personne à personne*

*Bras ouverts est le geste symbolique de bienvenue. « Bienvenue » est un geste d'ouverture et d'intégration*

*Pour bien comprendre l'importance du « bienvenue » que l'on offre, il suffit de voir en miroir le bien que ça nous fait d'être bénéficiaire d'un bienvenue*

# 3

## Bienvenue !





# Ma reconnaissance et bienveillance envers moi

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

« Bienvenue » est un geste qui se doit d'être à la fois réciproque et de se jouer entre soi et soi

Il est essentiel que je me souhaite la bienvenue dans ma vie, que je m'accepte tel que je suis avec indulgence ET sans complaisance

Je mérite aussi d'être le bienvenue dans tous les écosystèmes auxquels j'appartiens et je sais reconnaître ceux qui seraient toxiques pour moi

# 3

## Bienvenue !





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



## Ma reconnaissance et bienveillance envers **mon foyer**

Nous pouvons adopter dans mon foyer la bonne habitude de souhaiter collectivement un « bienvenue » à la journée qui s'ouvre à nous.  
Nous nous efforçons d'ouvrir les bras à toutes les personnes qui entrent dans le cercle.  
Pour les personnes qui entrent dans le cercle pour un bon moment ou pour la vie, nous pensons son intégration.  
Je joue mon rôle dans l'intégration et par ailleurs je fais en sorte que personne ne se sente exclu

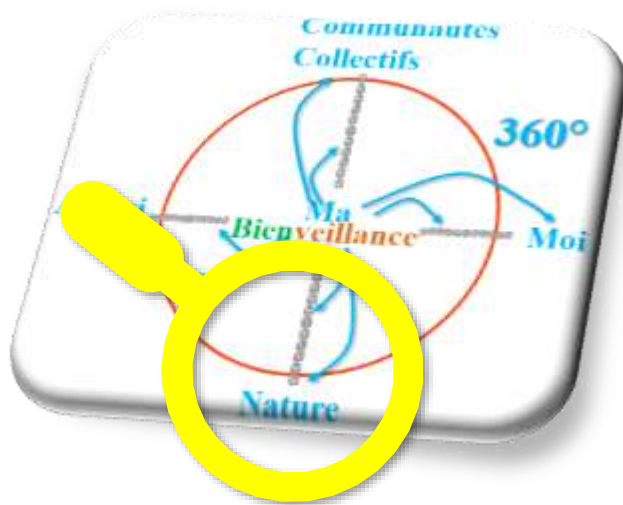
# 3

## Bienvenue !





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

*Si un animal perdu frappe à ma porte, je l'accueille le temps de rechercher quel est son propriétaire*

*Dans mon jardin, je sais accepter des végétaux qui ne sont pas ceux que j'ai plantés.*

3

Bienvenue !



# Une liste à la Prévert ...

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

- Bienvenue à mes émotions. Je les accueille sans les laisser pour autant m'envahir et parasiter ma vie
- Bienvenue au nouveau voisin qui vient de s'installer
- Bienvenue à des idées qui sont différentes des miennes, qui peuvent m'inspirer et se conjuguer aux miennes pour le bien commun
- Bienvenue à tes compétences comptables, moi qui n'ai ni compétences en la matière, ni envie de m'y intéresser
- Ça m'a fait chaud au cœur à l'époque d'être accueilli par ma belle-famille et j'essaie de faire la même chose pour le nouveau compagnon de ma fille
- C'est tellement fort de se sentir le bienvenu dans son entreprise chaque matin, un peu comme si le mot « Bienvenu » suivi de mon prénom était inscrit sur la façade, et sur un post-it sur le front de chaque personne que je côtoie au travail. Et pour que ce soit vraiment fort, il faut la réciprocité et donc j'exprime aussi la bienvenue aux personnes avec qui j'interagis.
- La famille s'agrandit ... un bébé ... un animal de compagnie, et on lui fait une belle place.

3

Bienvenue !





# Pas si simple de ...

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

... *souhaiter la bienvenue* ...

- *Quand moi-même je me sens exclu → Ce peut-être une opportunité de ma propre intégration et de créer du lien avec la personne que j'accueille*
- *Quand le bienvenu est un protocole très superficiel qui n'a aucune suite et que je n'ai pas envie d'être complice d'une mascarade → Je peux accueillir en restant dans la justesse et l'alignement avec mes valeurs*
- *Quand je ne sens pas la personne en face sans pouvoir dire pourquoi → Il faut savoir donner une chance à la personne en face et me dire qu'il sera toujours temps de faire machine arrière si des faits concrets allaient dans le sens de mon intuition*
- *Quand la personne en face s'est mal conduit avec moi auparavant → Je peux utiliser la CNV (Communication Non Violente) pour essayer de mettre un terme à cette tension*
- *Si j'ai autre chose en tête → Je nous donne du temps*
- *Si je suis timide → Je peux en faire une opportunité pour créer du lien*
- *Si je manque de confiance en moi et que je ne sais pas comment faciliter l'intégration de la personne en face → Je peux chercher conseil auprès de quelqu'un de bienveillant*

3

*Bienvenue !*



# 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](http://lesverbesdubonheur.fr) ou [laqvt.fr](http://laqvt.fr)

- [13 gestes de reconnaissance au quotidien](#)
- [La reconnaissance au quotidien - Bonjour !](#)
- [« Bienvenue ! » en emblème de la QVT](#)
- [ACCUEIL](#) (article de Caroline Rome)

3

Bienvenue !



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

WILLKOMMEN

欢迎

स्वागत

BIENVENIDA

WELCOME

BIENVENUE

ようこそ

добро пожаловать

ترحيب

BEM-VINDO

3

Bienvenue!

