



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

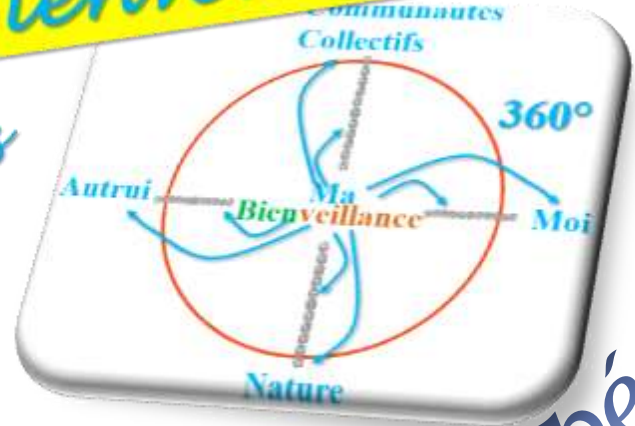
Apprécier
Valoriser

Vivre ensemble

Reconnaissance et la Bienveillance

par la

... en 14 épisodes
de gestes
du quotidien

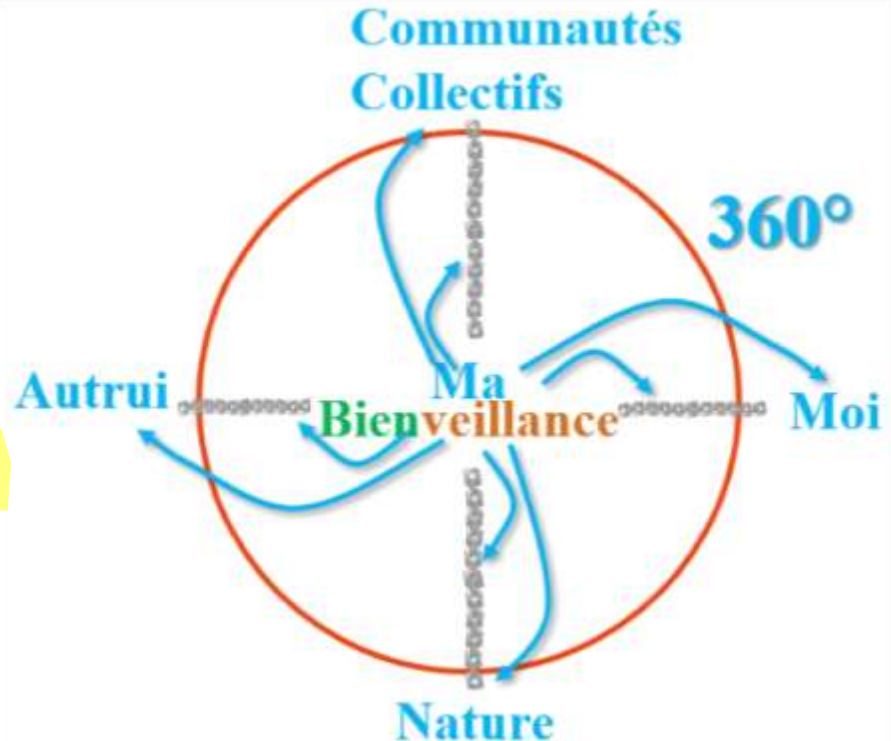


Coopérer

Épisode 4

Je te fais
confiance





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 du temps pour ...

4



Je te fais
confiance

... à ta
loyauté

... en ton
expertise

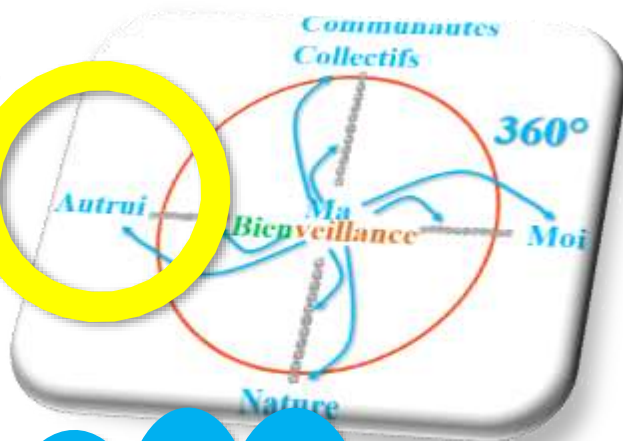
La confiance est bien
un geste de reconnaissance
en soi. Un levier puissant
pour coopérer

Coopérer

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



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



Ma reconnaissance et bienveillance envers *autrui*

Faire confiance à *autrui* nécessite impérativement d'accepter l'incertitude. Qui veut être assuré à 100% de la confiance donnée ne peut pas faire confiance

Faire confiance admet l'idée de l'interdépendance. *Autrui* a des talents que je n'ai pas et c'est tant mieux

La confiance se situe sur un spectre large allant de la défiance (j'ai des raisons de ne pas avoir confiance) jusqu'à la confiance aveugle qui n'est pas l'optimum

4

Je te fais confiance





Ma reconnaissance et bienveillance envers moi

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

Un rapport à la confiance équilibré induit un juste niveau de confiance en soi

ATTENTION au bon équilibre entre le manque de confiance en soi et la surconfiance en soi qui place l'ego en position dominante

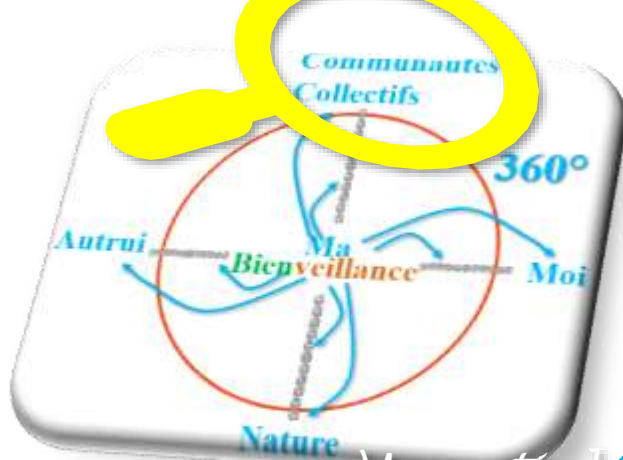
ATTENTION à ne pas assimiler le développement personnel à une élévation de la confiance en soi qui ne se ferait pas de concert avec la confiance en ce qui n'est pas soi

4

Je te fais confiance



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**

Me sentir bien dans un écosystème, et notamment le foyer, nécessite que j'ai confiance dans sa capacité à prendre soin de moi et à contribuer à mon épanouissement personnel. Je compte sur l'écosystème et sur ses membres, au même titre que l'écosystème et ses membres peuvent compter sur moi, chacun avec sa diversité. Il y a des choses qui sont à ma portée et d'autres avec l'aide d'autrui et encore d'autres qui ne peuvent se concevoir en dehors du collectif. Tout l'art du bien-vivre est de savoir faire la part des choses, dans la confiance.

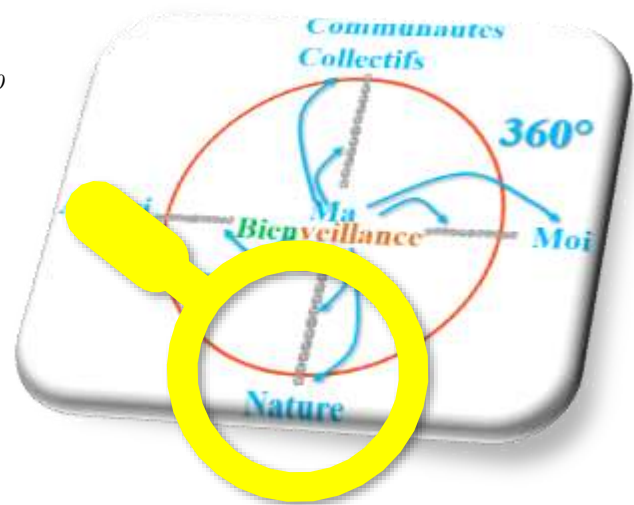
4

Je te fais confiance





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

J'ai un rapport de confiance mutuelle avec mon animal de compagnie.

J'ai confiance dans mes plantes pour m'apporter du bien-être et dans la nature pour me nourrir

4

Je te fais confiance



Une liste à la Prévert ...

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

- J'ai confiance en mes talents que j'essaie d'exercer dans mes différentes sphères de vie, pour le bien des écosystèmes auxquels j'appartiens
- La confiance en moi, en autrui, dans la nature, dans les collectifs et communautés auxquels j'appartiens sont indissociables
- Je donne ma confiance a priori. Il est toujours temps que je la remette en question ponctuellement si je m'aperçois qu'avec tel ou tel ça ne fonctionne pas. Je m'efforce de ne pas tomber dans le piège du chat échaudé qui craint l'eau froide
- Ayant conscience que la confiance qu'on me fait me dope, je fais de même avec celle que je peux donner. La confiance est stimulante et énergisante.
- Je fais la part des choses entre plusieurs formes de confiance : l'intégrité de la personne, ses compétences, ses connaissances, son engagement, sa disponibilité, son esprit de coopération, sa bienveillance, ...
- En cas de difficulté ou de doute sur la concrétisation de la confiance, je sais la mettre en discussion (que je la donne ou que je la reçoive).
- La confiance se tisse, se cultive à petits pas. Par contre, il faut peu de choses et peu de temps pour que défiance et méfiance s'installent

4

Je te fais
confiance



Pas si simple de ...

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

... faire confiance ...

- Si j'ai une vision négative de la vie → En travaillant sur l'appréciation, on gagne du terrain sur la confiance dans la vie
- Sans apprendre à connaître l'autre → On fera d'autant plus facilement confiance en autrui qu'on saura se donner le temps de la curiosité, de découvrir l'autre, de découvrir ses talents, ses façons de faire, ...
- Quand la confiance donnée a été trahie → Il faut savoir faire la part des choses et ne pas remettre en cause ma vision de la vie si une personne ou un écosystème n'a pas été à la hauteur de la confiance donnée. Il faut aussi essayer de comprendre le pourquoi et chercher les circonstances atténuantes. Peut-être que moi-même, j'ai été faillible en matière de confiance reçue en d'autres circonstances
- Si mon niveau d'estime de moi est bas → Je peux travailler à la fois sur la confiance en moi et sur la confiance que je peux donner. Je peux m'appuyer sur les personnes qui m'apprécient
- Si l'écosystème baigne dans la méfiance ou la défiance → Je peux identifier des personnes avec qui constituer un îlot de confiance et œuvrer pour qu'il prenne de l'ampleur

4

Je te fais
confiance



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 - Je te fais confiance !](#) (article de Dominique Poisson)
- [Confiance à tous les étages](#) (article de Dominique Poisson)
- [Jour 3 de la 11ème semaine de la QVT : Confiance, levier de la QVT](#)
- [Faites-moi confiance !](#)
- [Dégageons Mr Déloyal !](#)
- [La confiance en ingrédient central de la recette du bonheur au Danemark](#)
- [La Bienveillance, chalet pour la Confiance](#)
- [Diviser son temps de travail par 2 en ajoutant un ingrédient à son travail : la confiance](#)
- [L'acceptation de soi en juste milieu entre 2x2 extrêmes](#)

4

Je te fais
confiance





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



4

Je te fais confiance

