



Apprécier
Valoriser

Vivre ensemble

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

Reconnaissance et la Bienveillance

par la

... en 14 épisodes
de gestes
du quotidien



Coopérer

Épisode 5

Je porte
attention à toi





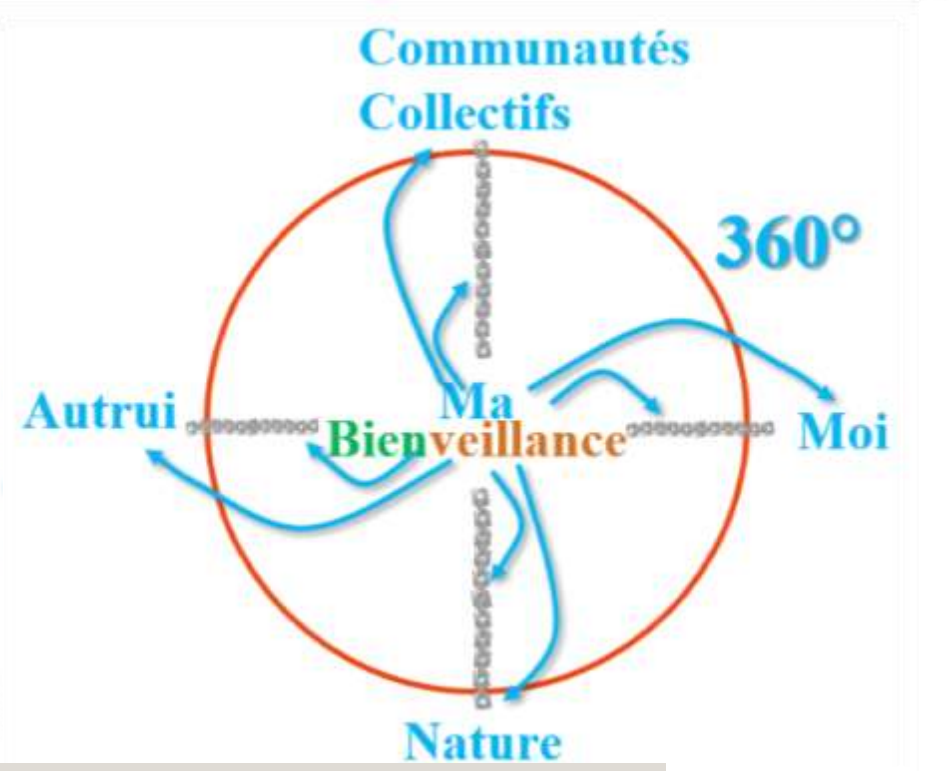
Croisons un geste de reconnaissance et bienveillance

Olivier Hoeffel
Edition N°1 – Avril 2020



13 + 1 gestes de reconnaissance au quotidien du confinement

- 30 mars (Lundi)** Regard Vraisourire
- 31 mars (Mardi)** Bonjour !
- 1er avril (Mercredi)** Bienvenue !
- 2 avril (Jeudi)** Je te fais confiance
- 3 avril (Vendredi)** Je porte attention à toi
- 4 avril (Samedi)** Acte altruiste
- 5 avril (Dimanche)** En accord
- 6 avril (Lundi)** Like
- 7 avril (Mardi)** MERCI
- 8 avril (Mercredi)** Bravo !
- 9 avril (Jeudi)** Je t'aime
- 10 avril (Vendredi)** Monpoint de vue constructif
- 11 avril (Samedi)** Propagation
- 12 avril (Dimanche)** Je t'écoute
- 13 avril (Lundi)** La première interaction à quelques pas d'autrui



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 ...

5



... à ce que tu fais

... à ta santé

... à ta réalité

... à ton ressenti

... à tes aspirations

Le top du top :
Une Attention Réciproque
(ou symétrie des attentions)

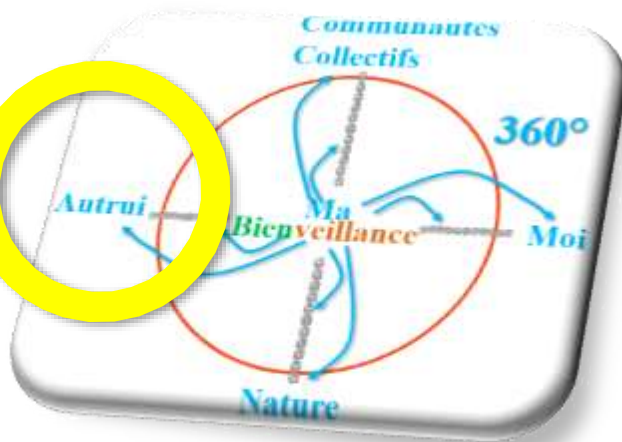
Coopérer

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*

Et c'est un signe de reconnaissance en soi puisque par essence, en portant attention à toi, je reconnais que tu existes et que tu es important pour moi.

L'objet de mon attention est multiple : qui tu es, ce que tu fais, comment tu te sens, tes besoins, attentes et aspirations, ton état de santé, ...

La bienveillance que je te porte ne doit pas être un dû pour toi. Il est sain que je t'incite à l'Attention Réciproque ou tout au moins à l'appréciation de l'attention que je te porte



Je porte attention à toi





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



Ma reconnaissance et bienveillance envers moi

L'attention que je porte à mon bien-être physique, psychique et social, à mes aspirations est légitime et sain

L'attention que je porte aux autres dimensions (autrui, collectifs, nature) ne doit pas se faire au dépend de l'attention à moi-même.

En portant attention à moi je garantis aussi de pouvoir assumer physiquement et mentalement ma responsabilité vis-à-vis des autres et de mes écosystèmes. C'est une question d'équilibre

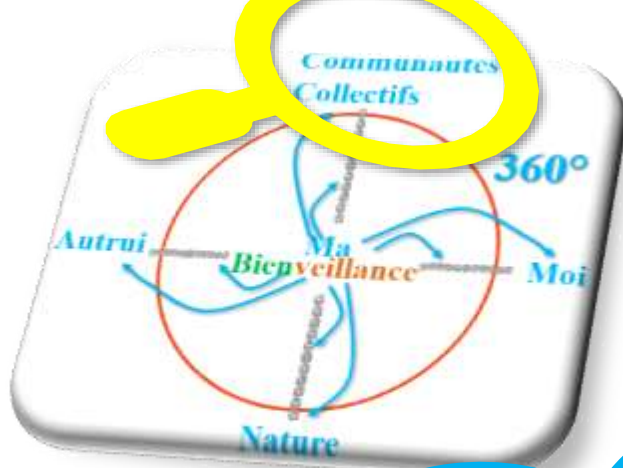


Je porte attention à toi





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**

Si je me sens vraiment intégré et en appartenance à un collectif ou une communauté (notamment mon foyer), je prête attention à cet écosystème dont je me considère comme une partie prenante essentielle au même titre que les autres membres. Je contribue à la bonne santé de cet écosystème et je suis solidaire. Je considère la diversité comme une force et j'aide chacun des membres à exprimer ses talents. J'essaye de trouver le juste équilibre entre 2 extrêmes : le sous-engagement et le sur-engagement.

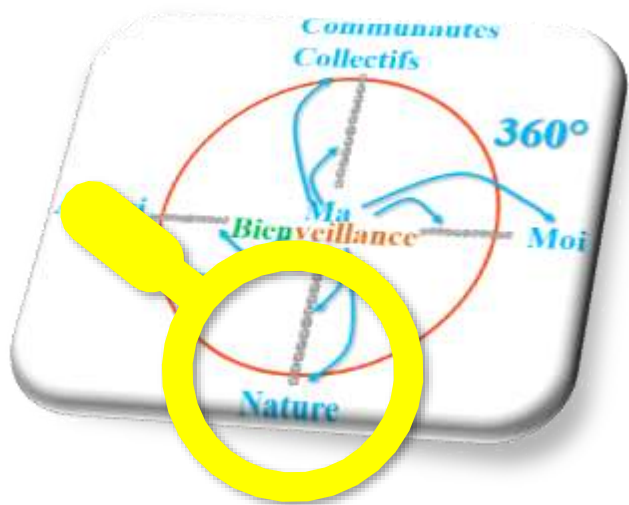
5

Je porte attention à toi





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 prends soin de mon animal de compagnie par différents gestes : alimentation, logement, câlins, ...

Je veille sur mes plantes : je les place à un endroit qui leur convient, je les arrose, je leur parle, ...



Je porte attention à toi



Une liste à la Prévert ...

- Je mange équilibré, je fais régulièrement une activité physique, je consacre suffisamment de temps à mon sommeil, je fais de la méditation 20 mn par jour, je me programme au moins une séquence de détente par jour, ...
- Je m'intéresse au programme du jour de mon conjoint et je fais de même en fin de journée de travail pour qu'il puisse exprimer ses émotions. Nous avons créé un rituel où chacun à son tour s'exprime sur sa journée.
- Nous avons ritualisé un moment pendant le repas du soir avec les enfants : chacun de nous va raconter le moment le plus apprécié de sa journée et la personne qu'il a envie de particulièrement remercier.
- Ma voisine est âgée et seule. Régulièrement je vais papoter quelques minutes avec elle et de temps en temps, je lui ramène quelques emplettes lourdes qu'elle ne peut pas porter.
- Je fais partie d'une association et je tiens beaucoup à ce qu'elle poursuive son activité qui est indispensable. Je fais partie du CA.
- Le droit de vote est très important et je tiens à voter chaque fois qu'on me donne l'occasion de le faire. Au-delà de ce geste minimal, je suis pour une démocratie contributive
- Je me promène tous les jours avec mon chien. Il sait se faire entendre quand il a besoin de sortir et je sais l'écouter.

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

5

Je porte
attention à toi



Pas si simple de ...

... porter attention à toi ...

- Si tu considères que toute l'attention que je te porte est normale, un dû et que je n'ai même pas l'impression que tu l'apprécies → Je peux t'inviter à l'Attention Réciproque. Il ne s'agit pas d'appeler à une réciprocité stricte, mais à te faire prendre conscience de l'importance de l'appréciation, du feedback, de la gratitude et que tu as aussi un rôle à jouer pour porter attention à moi
- Si j'ai un grief contre toi → Je peux utiliser la Communication Non Violente (CNV) pour essayer de gérer avec toi cette tension, et notamment de lever d'éventuels malentendus
- Si tu refuses qu'on se mêle de tes affaires → Je peux porter attention à toi sans forcément être dans l'action. Je peux déjà être dans la veille, la vigilance. Si j'agis, j'essaye de le faire en n'imposant pas mon aide, sauf si je juge qu'il y a danger pour toi
- Si j'ai tendance à me sous-estimer et sous-estimer mes capacités à aider autrui → Déjà, nul n'a besoin de compétences particulières pour savoir être dans la vigilance et l'observation. Même si je ne me sens pas capable d'agir ou d'aider dans la réflexion, je peux être dans l'écoute. Je peux aussi contribuer à une aide collective.

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

5

Je porte
attention à toi



Pour aller plus loin ...

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

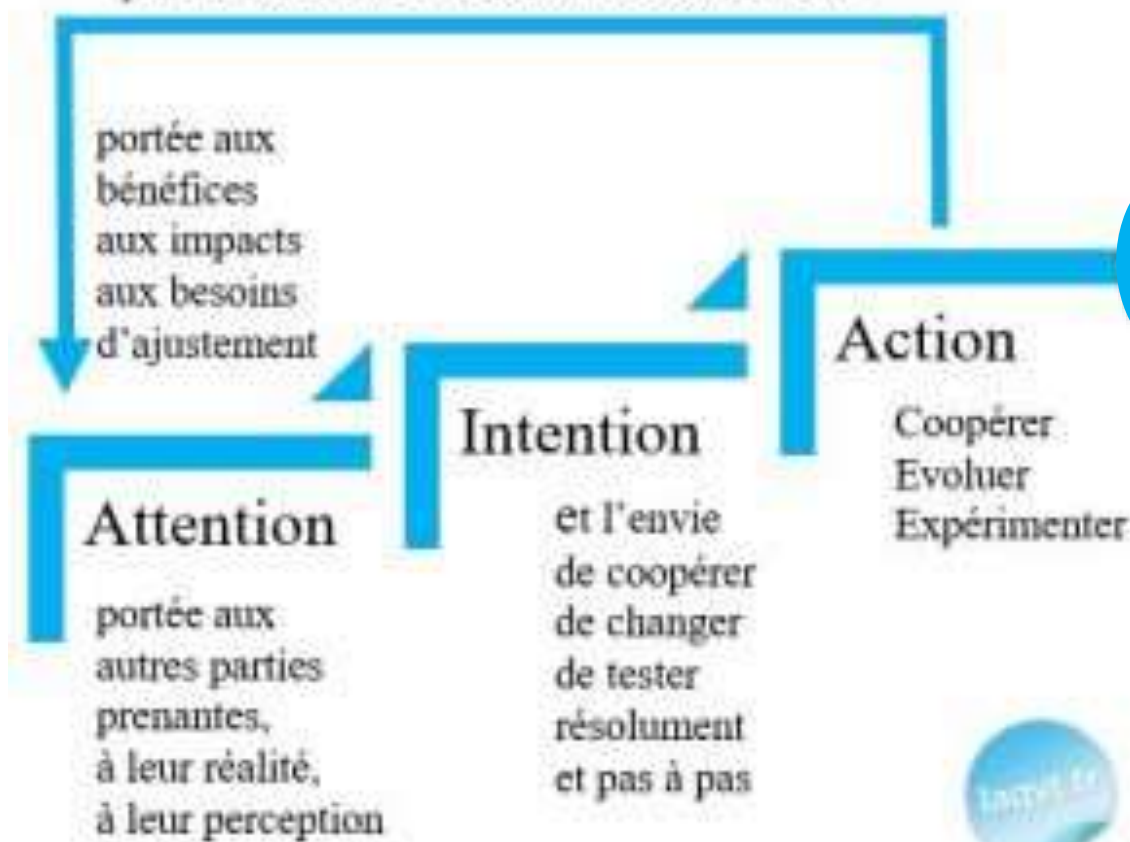
Références sur lesverbesdubonheur.fr ou laqvt.fr

- [13 gestes de reconnaissance au quotidien](#)
- [La reconnaissance au quotidien - Je porte attention à toi \(1\)](#)
- [La reconnaissance au quotidien - Je porte attention à toi \(2\)](#)
- [Dossier sur l'Attention Réciproque](#)
- [Le cercle vertueux Attention-Conscience-Responsabilité](#)
- [Édition N°2 de deux schémas sur le processus de gratitude](#)
- [20 mars 2018, journée du bonheur : Sens, Attention et Reconnaissance](#)
- [Prendre soin des collectifs et des individus qui ont un impact positif sur leur écosystème](#)
- [Zone de confort et curiosité exploratrice](#)
- [Travailler XXX des malades](#)
- [APQP-AQN : Aussi peu que possible et autant que nécessaire](#)
- [Recharger ses batteries, un enjeu pour se sentir bien](#)
- [Agir dans le sens de ce qui est à notre portée](#)



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

Renforcement de l'intention
pour une action durable → cercle vertueux



Une grande partie des gestes de reconnaissance naît de notre capacité à l'attention. L'attention étant elle-même un geste de reconnaissance

5

Je porte attention à toi

