



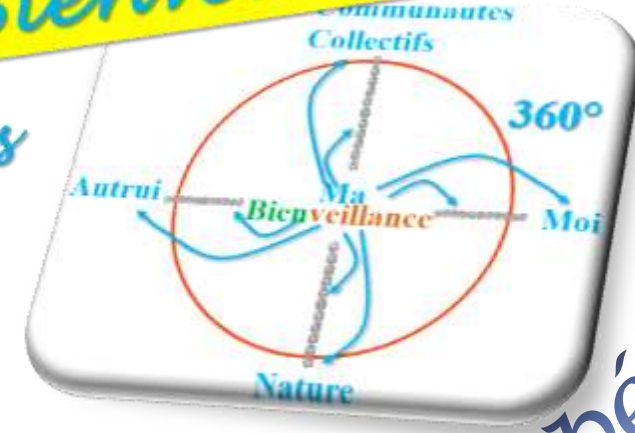
Apprécier
Valoriser

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

Vivre ensemble

par la
Reconnaissance et la Bienveillance

... en 14 épisodes
de gestes
du quotidien



Coopérer

Épisode 6

Acte
altruïste



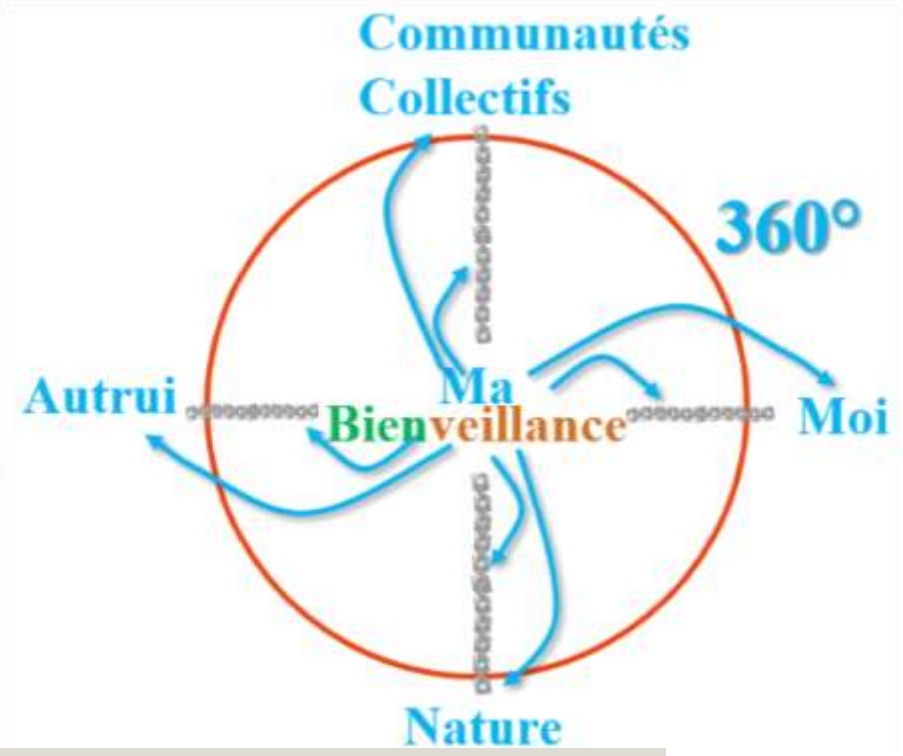


Croisons un geste de reconnaissance et bienveillance



Les verbes du bonheur

Olivier Hoeffel
Edition N°1 – Avril 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 du temps pour ...

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

6



Acte altruïste

Aide

Don

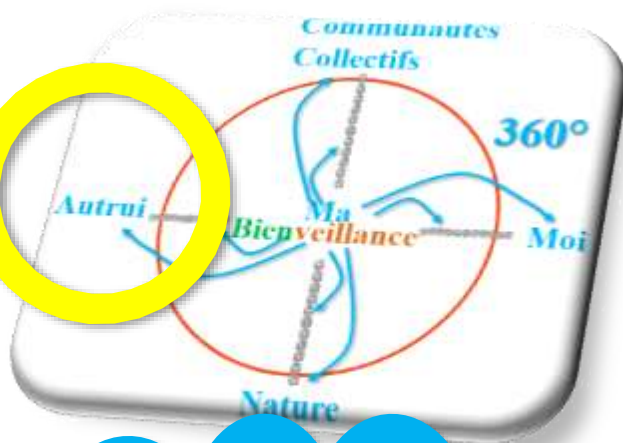
Le top du top :
l'attitude altruïste
qui est à la fois dans l'acte
et dans l'intention
à destination de tous
et pas de manière sélective

Coopérer





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



Ma reconnaissance et bienveillance envers *autrui*

Comme pour l'attention, c'est un signe de reconnaissance en soi puisque par essence, par mon acte altruïste, je reconnais que tu existes et que tu es important pour moi.

Mon acte altruïste peut prendre des formes diverses. On peut distinguer 2 grandes formes : le don et l'aide.

Je dois prendre garde à ne pas me mettre dans une posture de domination du fait de mon acte altruïste. J'essaie d'adopter au mieux une posture de parité, de fraternité et de supposer qu'en d'autres contextes, les rôles pourraient être inversés

6

Acte altruïste





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 donner ... du temps pour moi, des opportunités pour faire différemment que d'habitude, ...

Je peux aussi m'accorder le droit que les autres puissent m'aider.

L'idée de réciprocité ouverte me permet à la fois de me positionner comme acteur altruïste et comme bénéficiaire d'actes altruïstes, ce qui favorise la posture de parité et de fraternité

6

Acte altruïste



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**

« Un pour tous et tous pour un »
Une devise qui illustre bien l'acte altruïste vis-à-vis de l'écosystème auquel j'appartiens.

Il s'agit tout autant de jouer la solidarité vis-à-vis des autres membres que d'une dimension

« transcendante » pour agir en faveur de la survie ou de la bien-portance de l'écosystème. En cela, il s'agit aussi de pondérer (sans oublier non plus) l'intérêt particulier par rapport à l'intérêt général

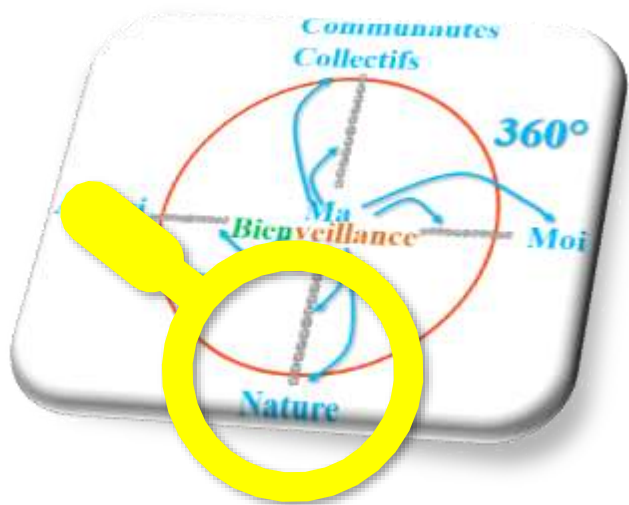
6

Acte altruïste





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 viens de recueillir un animal abandonné

Je participe à la replantation d'arbres.

6

Acte altruïste



Une liste à la Prévert ...

- J'accepte que l'on puisse m'aider, sans prendre la mouche. De la même façon je ne me sens pas gêné que l'on puisse me faire des cadeaux ... proportionnés.
- J'ai aidé mon conjoint à refaire son CV plutôt que l'aller pratiquer mon sport favori
- C'est bien dans mon rôle de parent de faire des cadeaux de temps en temps à mes enfants. C'est indissociable avec leur apprentissage de la gratitude et d'actes altruistes qui ne passent pas seulement avec le fait de dépenser de l'argent
- J'ai donné un coup de main à un maraîcher bio qui s'installe en contribuant à un chantier participatif
- J'ai dépanné ma sœur qui a eu à faire face à une grosse dépense dernièrement
- Je prends toujours plaisir à indiquer le chemin aux personnes qui me le demandent. Ca ne mange pas de pain !
- J'ai gardé les enfants de la voisine qui avait un rdv médical
- Je suis bénévole dans une ONG
- J'ai pris soin d'un oiseau qui s'est pris ma baie vitrée en pleine figure.
- J'ai proposé mon aide à la Mairie pendant la période de confinement

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

6

Acte
altruiste



Pas si simple de ...

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

... réaliser un acte altruïste ...

- Quand certains me renvoient à la figure que je pourrais aussi y trouver mon intérêt → Que je puisse y trouver un intérêt, ne serait-ce que de trouver un plaisir à aider, ne disqualifie pas son caractère altruïste du moment que ce n'est pas la motivation première. Ce qui définit un acte altruïste, c'est son intention première altruïste
- Si je n'ai pas les moyens financiers d'être généreux → Je peux contribuer selon mes moyens et je peux aider en donnant de mon temps
- Si la personne que je veux aider ne veut pas de mon aide → Je dois discerner si la situation est urgente ou non. Si je me dis que ne pas agir me mettrait en situation de non assistance à personne en danger, alors cela appelle à ma responsabilité
- Quand mon conjoint me freine → Si mon conjoint m'interpelle car il s'inquiète pour moi du fait d'un surengagement de ma part et d'impacts négatifs sur ma santé et sur notre couple, il faut que je sache ne pas balayer d'un revers son geste d'attention. S'il s'agit d'une forme de jalousie de sa part, il me faut en discuter avec lui

6

Acte
altruïste



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](#)
- [Une citation, un ancien soldat, une fillette et 1 000€](#)
- [Le rapport mondial sur le bonheur 2015 - Enseignements des neurosciences](#)
- [Prendre soin des collectifs et des individus qui ont un impact positif sur leur écosystème](#)
- [Des verbes du bonheur autour du Repair café](#)
- [Le don 3D pour contribuer à la QVT et la performance](#)

Autres références

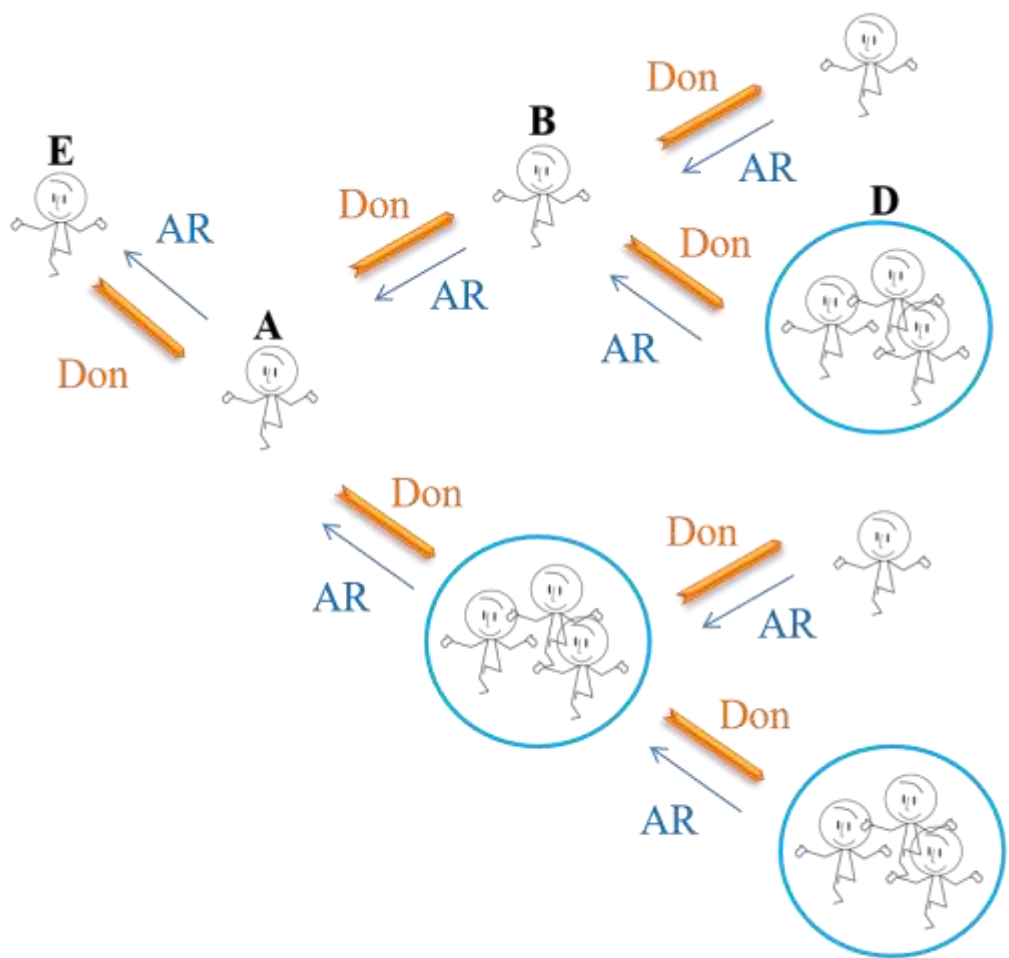
- [« Plaidoyer pour l'altruïsme » de Matthieu Ricard](#)





Le Don 3D : Dynamique Durable du Don

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



Tout individu impliqué dans du don 3D est tantôt acteur altruiste et tantôt bénéficiaire

Don (orange arrow) — **Partie implicite :** La reconnaissance de l'autre

Don (orange arrow) — **Partie explicite :** L'objet du don

AR (blue arrow) — La reconnaissance du don

A donne à B, au sein d'une communauté cultivant la **réciprocité ouverte**. B ne se sent par redevable de rendre à A. Pour autant, B exprime de la reconnaissance à A. B donnera à son tour (ou a déjà donné) à un autre membre de la communauté C et à la famille D. De son côté, A recevra (ou a déjà reçu) de E.

6

Acte altruiste

