

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 7

En accord





Croisons un geste de reconnaissance et bienveillance



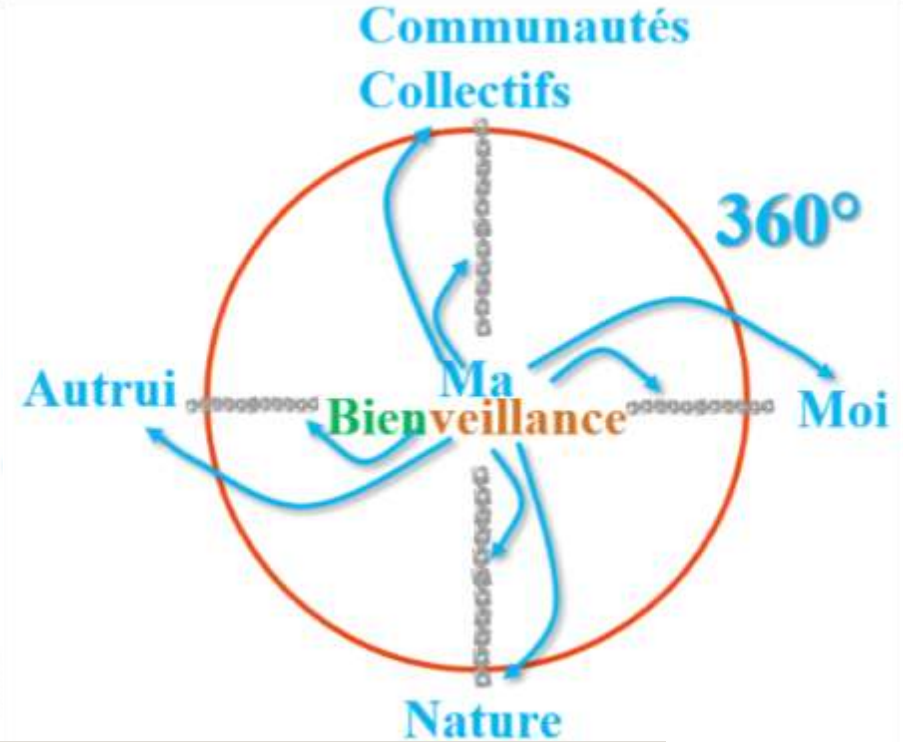
Les verbes du bonheur

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):** Ent accord
- 6 Avril (Lundi):** Like
- 7 Avril (Mardi):** MERCI
- 8 Avril (Mercredi):** Bravo!
- 9 Avril (Jeudi):** Je t'aime
- 10 Avril (Vendredi):** WPP
- 11 Avril (Samedi):** Propagation
- 12 Avril (Dimanche):** Je t'écoute
- 13 Avril (Lundi):** Monpoint de vue constructif

Other themes: Valoriser, Vivre ensemble, Coopérer, Bienveillance, Reconnaissance, Aider.



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

Valoriser

Donnons-nous du temps pour ...

... avec toi

En accord



7

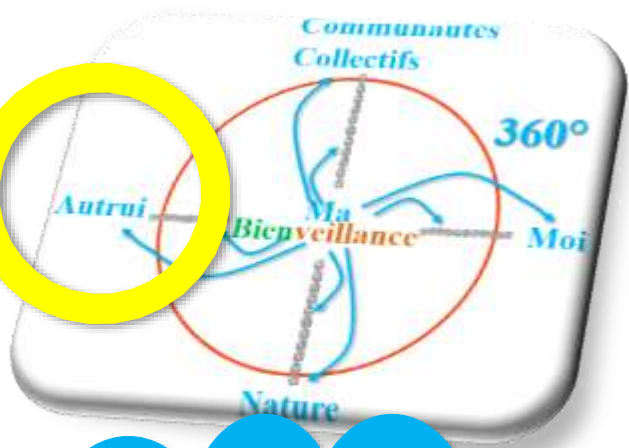
Mêmes émotions

Simplement opiner
du chef peut se révéler
être un signe puissant et
(ré)assurer la personne
en face





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



Ma reconnaissance et bienveillance envers *autrui*

Exprimer mon accord de manière diverse à une personne en face de moi est à la fois un geste de confiance, d'adhésion et d'encouragement. C'est très simulant

Pas besoin d'en faire des tonnes : un petit hochement de la tête peut très bien faire les choses.

Reformuler ce que vient de dire la personne en face et exprimer mon accord montre que non seulement je suis d'accord mais aussi que c'est sincère, que je l'ai bien écouté et que j'ai bien compris ce qu'il disait ou faisait.





Ma reconnaissance et bienveillance envers *moi*

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

Être en accord avec moi-même me permet de me reconnaître moi-même.
Un enjeu central pour le bien-être psychique.

« Cohérence »,
« Alignement »,
« Ajustement »,
« Résonance »,
« Congruence »,
autant de mots qui traduisent l'accord avec moi-même

Plusieurs niveaux d'accord avec moi-même :

- Entre ce que je pense et ce que je dis
- Entre ce que je dis et ce que je fais
- Entre mes valeurs et mes actes
- Entre mes actes et ce que j'en rapporte
- Le principe d'identité : je suis ce que je suis, j'ai ce que j'ai ...





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**

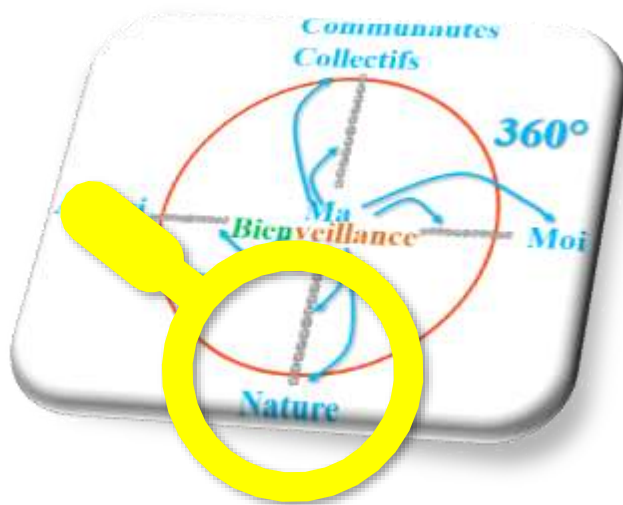
Me sentir en accord avec mon écosystème constitue un fort élément de stabilité. Exprimer cet accord, mon adhésion aux valeurs et à ce que produit l'écosystème, renforcent cet écosystème et renforce mon sentiment d'appartenance.

Prévoir ensemble des moments de célébration de ce sentiment d'appartenance est une façon d'entretenir la cohésion, l'appréciation et la gratitude.





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

Lorsque mon animal de compagnie ne se sent pas bien, je me sens touché et je prends d'autant plus soin de lui.

Lorsque mes plants de tomates se développent généreusement, j'y prends du plaisir, et pas seulement par autosatisfaction



Une liste à la Prévert ...

- Je suis allé voir un one-man-show récemment. Je n'ai pas arrêté de rire de tout le spectacle et à la fin, on a fait une standing ovation
- J'ai changé de métier. Maintenant, je me sens complètement connecté avec mes aspirations les plus profondes. Je gagne moins d'argent, mais je me sens plus heureux
- Nous venons de construire la raison d'être de notre association en cours de construction. Quel plaisir de ressentir collectivement que nous sommes sur la même longueur d'onde.
- Régulièrement pendant les réunions en petits groupes, j'exprime mes accords avec les propos tenus en hochant la tête et en renvoyant un regard enthousiaste
- Nous avons quelques fois des différents avec mon conjoint, et c'est important que régulièrement nous échangions sur ce qui nous rapproche.
- Je fais attention à encourager mes enfants chaque fois qu'ils vont dans une direction qui nous semble être la bonne, ou tout du moins ne pas être une direction dangereuse pour eux.

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



Pas si simple de ...

... manifester son accord ...

- Quand je ne suis pas vraiment concentré et attentif à ce que l'on me dit → Un « Super ! » ou un « Ok » exprimé machinalement alors que je pense à autre chose n'a pas vraiment de valeur. Il peut même être contreproductif car je risque de donner mon accord alors que si j'avais vraiment écouté, j'aurais pu ne pas être d'accord. D'où l'importance de ne donner qu'un accord authentique et réfléchi
- Si j'ai tendance à vouloir avoir le dernier mot ou si j'ai l'esprit de contradiction → Je peux travailler à comprendre pourquoi j'ai cette tendance. Est-ce un problème de manque de reconnaissance ? De surconfiance en moi ? En tout cas, il faut que je prenne conscience de l'importance d'apporter des feedbacks positifs aux personnes avec qui j'interagis
- Si j'ai tendance à être perfectionniste → Je dois apprendre à discerner ce qui est important et de l'ordre du détail. Inutile que je chipote pour une virgule. Si globalement, je suis d'accord, je l'exprime ; éventuellement en exprimant que l'accord n'est pas total mais tout de même sur le principal.

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



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](#)
- [Les enjeux du bonheur en verbes](#)
- [Le temps sur la table : attention, résonance et bienveillance \(1\)](#)
- [L'Ajustement QVT : une dynamique et non un état binaire](#)

Autres références

- [Les 4 accords toltèques](#)



En accord avec soi-même Ne pas se raconter des histoires ni raconter des histoires

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

Passé

Présent

Avenir

J'ai été ce que j'ai été

Je suis ce que je suis

Je serai

Je n'ai pas été ...

Je ne suis pas ...

Je ne serai plus

Je voudrais être

J'ai eu ce que j'ai eu

J'ai ce que j'ai

J'aurai

Je n'ai pas eu ...

Je n'ai pas ...

Je n'aurai plus

Je voudrais avoir

J'ai fait ce que j'ai fait

Je fais ce que je fais

Je ferai

Je n'ai pas fait ...

Je ne fais pas ...

Je ne ferai plus

Je n'ai pas su faire ...

Je ne sais pas faire ...

Je voudrais faire

Je n'ai pas pu faire ...

Je ne peux pas faire ...

Je voudrais ne plus faire

On m'interdit de faire ...

