



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 8



like





13 + 1 gestes de Reconnaissance au quotidien du confinement

La première interaction à quelques pas d'autrui

Je prends le temps de reconnaître que les gens autour de moi existent.

Communautés Collectifs

360°

Autrui **Ma** **Bienveillance** **Moi**

Nature

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 ...

 J'aime

... ce que tu as fait

like

... le moment qu'on a passé



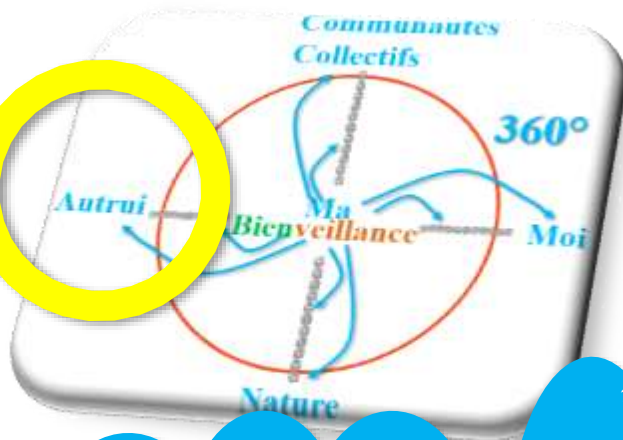
8

La reconnaissance est amplifiée quand je précise pourquoi j'aime





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



Ma reconnaissance et bienveillance envers **autrui**

« J'aime beaucoup ce que tu as fait ! ».
Voilà le type de parole qui peut faire beaucoup de bien à la personne en face, surtout si elle reçoit avec simplicité les appréciations de ce type.

Avec les réseaux sociaux, il est très facile de dire « J'aime ».
Mais attention à ce que le quantitatif ne prenne pas le pas sur le qualitatif

Un « J'aime » inconditionnel (« J'aime tout ce que tu fais ») fait souvent du bien, mais pas toujours : surtout si la personne en face a réalisé quelque chose d'inhabituel et elle recherche alors probablement un « j'aime » qui sort de l'habitude, un « J'aime » spécial qui prend en compte le côté extraordinaire



like





Ma reconnaissance et bienveillance envers *moi*

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

Apprécier une chose que j'ai réalisée n'est ni de la flagornerie, ni un excès d'égoïsme

Au contraire, la satisfaction du travail bien fait est facteur de bien-être psychique. Par ailleurs, le sentiment d'avoir progressé est bon pour le moral.

Pour que ce geste soit équilibré, il faut écarter toute forme de complaisance vis-à-vis de soi-même. Un « J'aime » envers ses propres réalisations peut aussi s'accompagner par ailleurs de la conscience de progrès à réaliser.



like





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 bien, comme dans un cocon dans ma communauté ou mon collectif - notamment mon foyer - et que je l'apprécie, il est bon que j'exprime cette appréciation pour nous renforcer mutuellement à cultiver ensemble l'ambiance et un fonctionnement fluide. Car la fluidité nécessite tout de même des efforts, et on maintient d'autant plus des efforts qu'on sait qu'ils produisent des effets positifs et qu'ils sont appréciés.

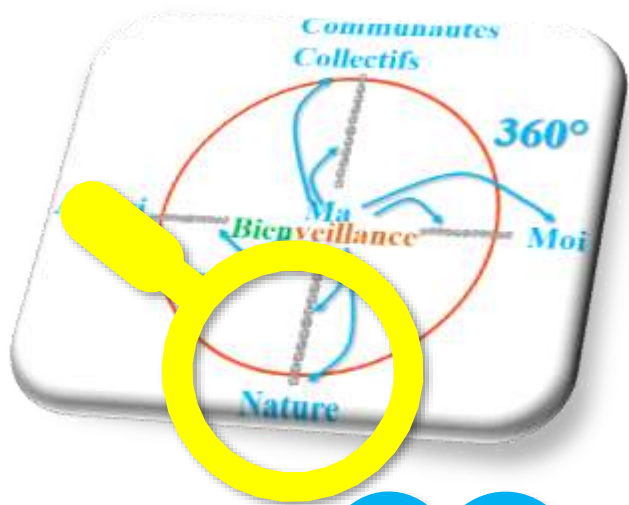


like





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'aime chaque fois que mon chien m'accueille à la porte de ma maison et me montre son enthousiasme de me retrouver.

J'aime regarder pousser mes plantes dans mon appartement et je leur parle pour les encourager.



like



Une liste à la Prévert ...

- « J'aime beaucoup ta nouvelle peinture ! »
- Je suis content du nouveau texte que j'ai écrit. J'y ai mis des choses personnelles et je trouve que ça lui donne une tonalité particulière.
- « Tes tomates sont super bonnes. Quel goût ! J'adore ! ».
- « On a adoré ton dernier concert. Comme d'habitude, tu as été merveilleux mon fils ! C'est d'autant plus extraordinaire que tu avais la grippe deux jours avant ».
- « On a passé un super moment ensemble. Je me dis qu'il faut absolument qu'on remette ça. Je me faisais la réflexion que j'ai rarement l'occasion de me trouver des personnes avec qui je me sens aussi bien et avec qui je peux parler aussi librement ».
- « Continue à ronronner mon chat, ça te fait du bien et à moi aussi ! ».
- J'ai mis un « j'aime » sur la publication de xx sur Facebook relayant un article passionnant sur la permaculture. J'ai rédigé en commentaire ce qui m'avait particulièrement plu dans cet article et d'autres personnes ont emboité le pas avec des commentaires intéressants.

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



like



Pas si simple de ...

... dire que j'aime ...

- Alors qu'en réalité je n'aime pas → La politesse et la diplomatie ne font pas toujours bon ménage avec la sincérité. On peut formuler un « J'aime » de telle façon qu'il soit le plus proche de son sentiment tout en envoyant des feedbacks positifs, par exemple en choisissant un « bravo » relatif à la quantité et à la qualité de travail plutôt qu'un « J'aime » d'appréciation du résultat du travail. Attention aux « J'aime » non sincère car il est fort possible qu'ils sonnent faux.
- Alors que la personne ne m'est pas sympathique ou alors qu'elle a eu par ailleurs un comportement que je désapprouve voire qui est insupportable pour moi → Certains veulent faire la part des choses. Par exemple, entre l'œuvre et le comportement de l'artiste dans sa vie. D'autres non, et ne veulent pas cautionner l'artiste en contribuant à la valorisation de l'œuvre.
- Si je n'ai pas le compliment facile. Quand on fait bien quelque chose, je trouve que c'est normal et qu'il n'y a pas à féliciter particulièrement. → C'est dommage de ne pas le faire, car envoyer des feedbacks positifs constitue souvent un carburant pour autrui et contribue à cultiver la relation.

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



like



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](#)
- [Reconnaissance : j'aime !](#) (article de Caroline Rome)
- [Nourrir en retour \(7\)](#)
- [Apprécier, un levier puissant du bonheur \(5\)](#)



like





Olivier Hoeffel
Edition N°1 – Avril 2020



Les verbes
du bonheur

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



8



like

