

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

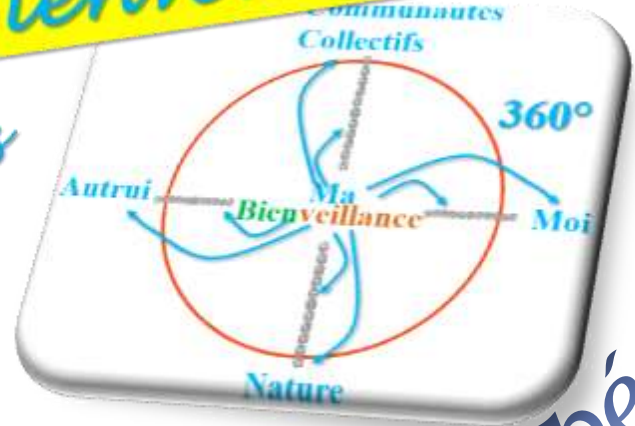
Apprécier  
Valoriser

Vivre ensemble

Reconnaissance et la Bienveillance

par la

... en 14 épisodes  
de gestes  
du quotidien



Coopérer

Épisode 10

Bravo!



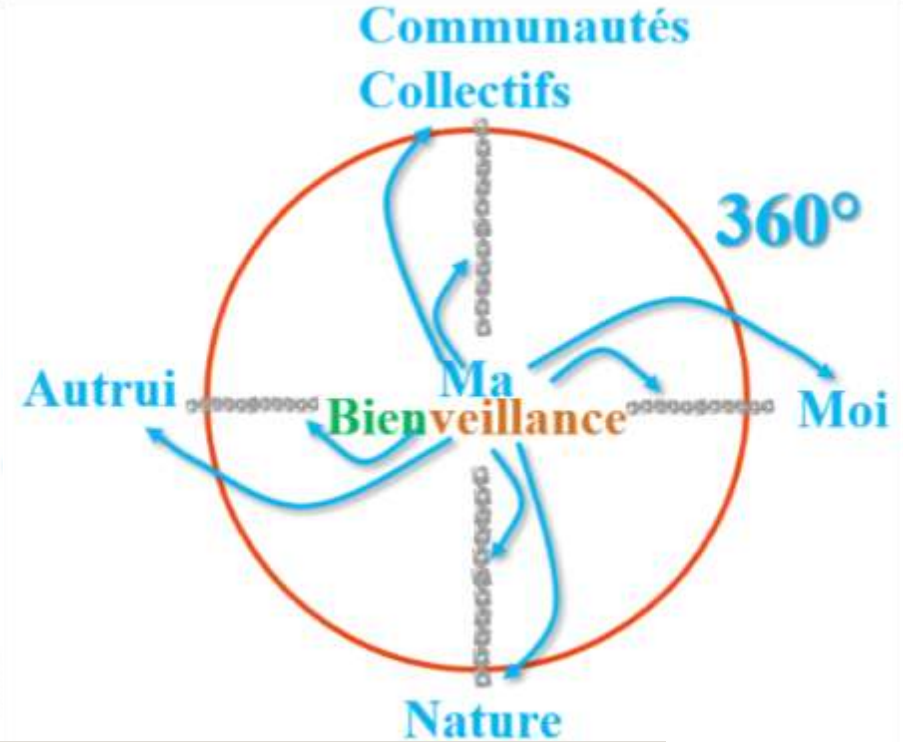
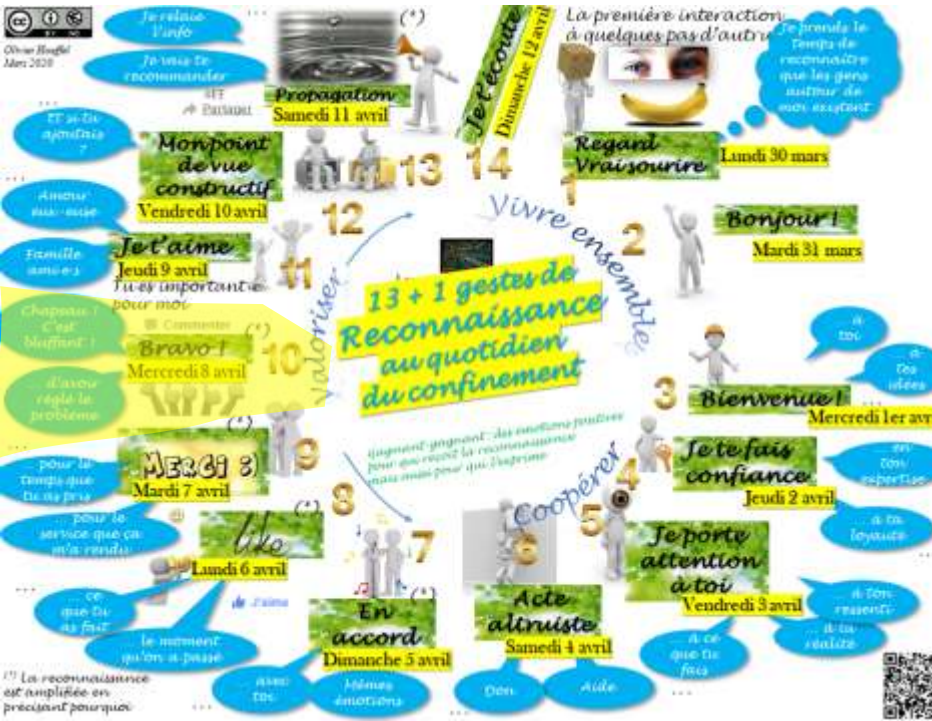


# Croisons un geste de reconnaissance et bienveillance



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

Valoriser

Donnons-nous du temps pour ...

...  
chapeau !  
C'est bluffant !

Bravo !

10

...  
d'avoir réglé le problème



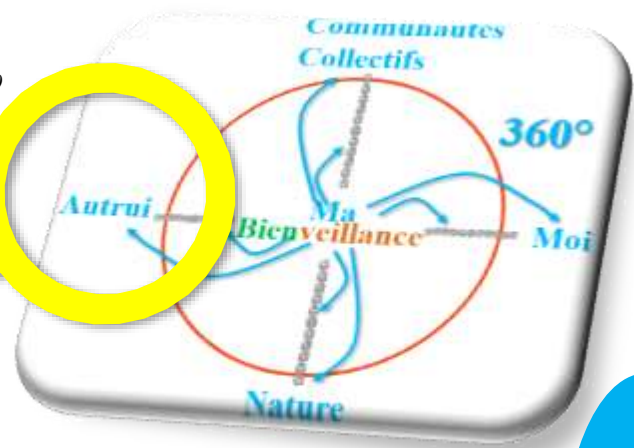
La reconnaissance est amplifiée quand je précise pourquoi je félicite

Commenter





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



## Ma reconnaissance et bienveillance envers *autrui*

« Bravo ! », « Super ! »,  
« Génial ! »,  
« C'est top ! » ...  
Bien des formules pour féliciter.  
Le principal étant de jouer ce geste de manière juste : ni trop peu, ni trop.

Un « Bravo »,  
c'est pour te donner la banane, la pêche, et c'est pour ta pomme !  
Ca ne compte pas pour des prunes

Le « Bravo » à *autrui* peut porter sur des dimensions différentes : le résultat, la méthode ou/et la technique utilisées, la façon d'avoir pu surmonter les obstacles, l'énergie dépensée, ...

# 10

## Bravo !





## Ma reconnaissance et bienveillance envers **moi**

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

*S'il n'est pas forcément facile d'envisager de me dire « Merci » à moi-même, en revanche, il est moins singulier de me féliciter et de m'encourager moi-même*

*Le sentiment de progresser est facteur de bien-être psychique. Me féliciter moi-même sans complaisance, c'est bon pour ma santé mentale. Sous réserve de ne pas limiter les félicitations à moi-même et de contribuer aussi à la bonne santé mentale d'autrui.*

*Je peux le faire en pensées ou en me parlant à moi-même en chuchotant*

# 10

**Bravo !**





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**

*Dans les écosystèmes auxquels j'appartiens, il est important de pratiquer la célébration mutuelle pour les réussites voire même pour les échecs en terme de résultat mais de réussite en matière de solidarité.*

*Je peux en être à l'initiative ou prendre ma part dans l'organisation de la célébration ou pendant la célébration.*

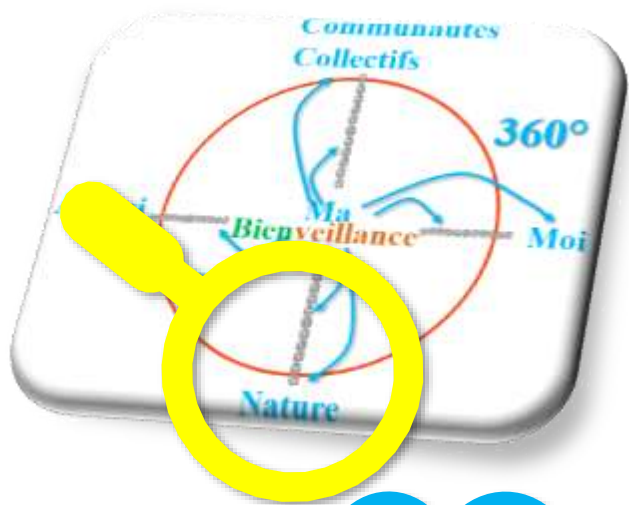
10

Bravo !





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 jeune chien à qui j'apprends à être propre. Je le félicite et l'encourage chaque fois qu'il fait ses besoins dehors.*

*J'ai fait des semis il y a quelques jours. Je viens de voir une petite pousse. Je la félicite et l'encourage par la voix.*

# 10

## Bravo !



# Une liste à la Prévert ...

- Je félicite mon fils d'avoir aidé sa plus jeune sœur
- Je viens de surmonter un obstacle technique dans mon travail en trouvant une astuce. Je suis fier de moi.
- Mon conjoint m'annonce qu'il elle vient de recevoir une promotion à son travail. Je suis content pour lui elle et je le la félicite (sachant que pour moi le travail, c'est plutôt la galère ces temps ci)
- Ça faisait un bon moment qu'on disait qu'il fallait ranger le garage. On s'y est tous mis, et là on est en train de prendre l'apéro pour fêter notre garage bien rangé en un temps record
- J'ai appelé mon chien qui aboyait dehors. Il m'obéit et me rejoint à l'intérieur. Je le félicite.
- Je suis épaté par la qualité du travail réalisé par un membre de mon équipe. Je le lui dis.
- J'ai applaudi à me faire mal aux mainx au dernier spectacle auquel je suis allé.
- Quand je vois les plats qu'ils réalisent dans l'émission Top Chef, moi je dis « Bravo ! »

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

10

Bravo !





# Pas si simple de ...

... féliciter ...

- Quand je trouve que j'aurais fait moi-même largement mieux → Alors, d'abord rien n'est moins sûr car je ne connais pas forcément les conditions dans lesquelles l'autre a dû travailler. Et puis lui, c'est lui (elle, c'est elle) et moi, c'est moi. Je ne suis pas obligé de comparer, et si nous n'avons pas le même niveau d'expertise, c'est normal que la performance soit moindre. Mon rôle est aussi de l'encourager
- Si je suis subordonné : si je félicite mon chef, il risque de me dire que ce n'est pas dans mon rôle → Si sincèrement, je trouve que mon chef (ma cheffe) est top, je peux lui dire que j'apprécie beaucoup de travailler avec lui/elle. Ou alors, je peux lui faire savoir indirectement par personne interposée.
- Si on m'a appris que bien faire son travail, c'est normal et que les félicitations ce n'est que pour l'extraordinaire → l'être humain a un besoin naturel de reconnaissance. Les feedbacks positifs sont nécessaires pour donner du carburant. Des études ont montré qu'il faut au moins 3 fois plus de feedbacks positifs que de feedbacks négatifs dans une équipe de travail pour qu'elle soit efficace. Dans le domaine privé, dans une relation saine de couple, c'est un facteur 5.

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

10

Bravo !



# 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](http://lesverbesdubonheur.fr) ou [laqvt.fr](http://laqvt.fr)

- [13 gestes de reconnaissance au quotidien](#)
- [La reconnaissance au quotidien - Bravo !](#)
- [La reconnaissance, dimension centrale du don 3D](#)
- [La reconnaissance au travail... dans le bon sens](#)
- [Feedback](#) (article de Céline Bou Sejean)
- [Nourrir en retour \(7\)](#)

10

Bravo !





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



10

Bravo!

