

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

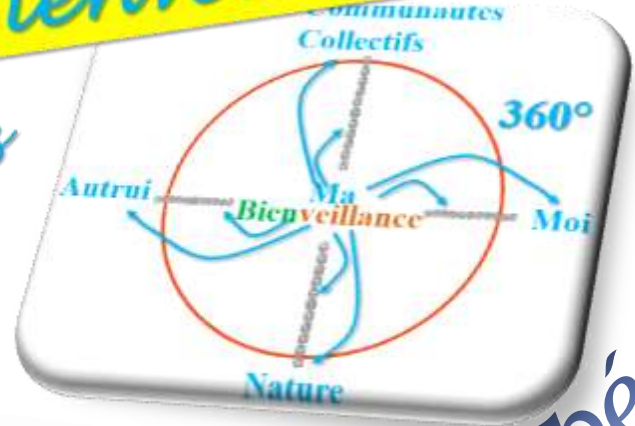
Apprécier
Valoriser

Vivre ensemble

Reconnaissance et la Bienveillance

par la

... en 14 épisodes
de gestes
du quotidien



Coopérer

Épisode 11

Je t'aime



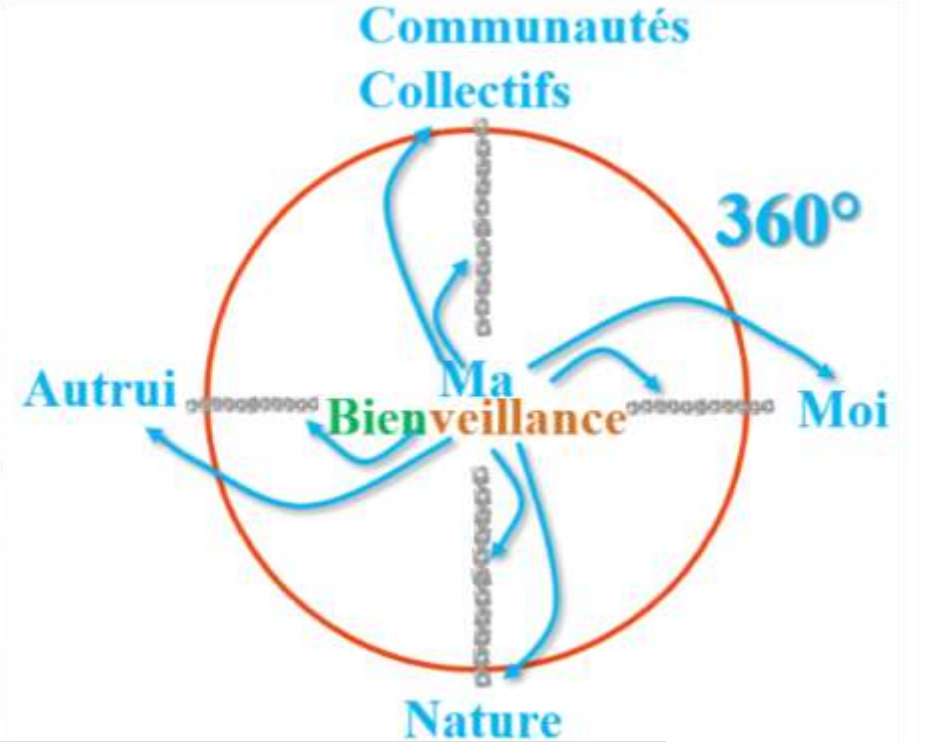
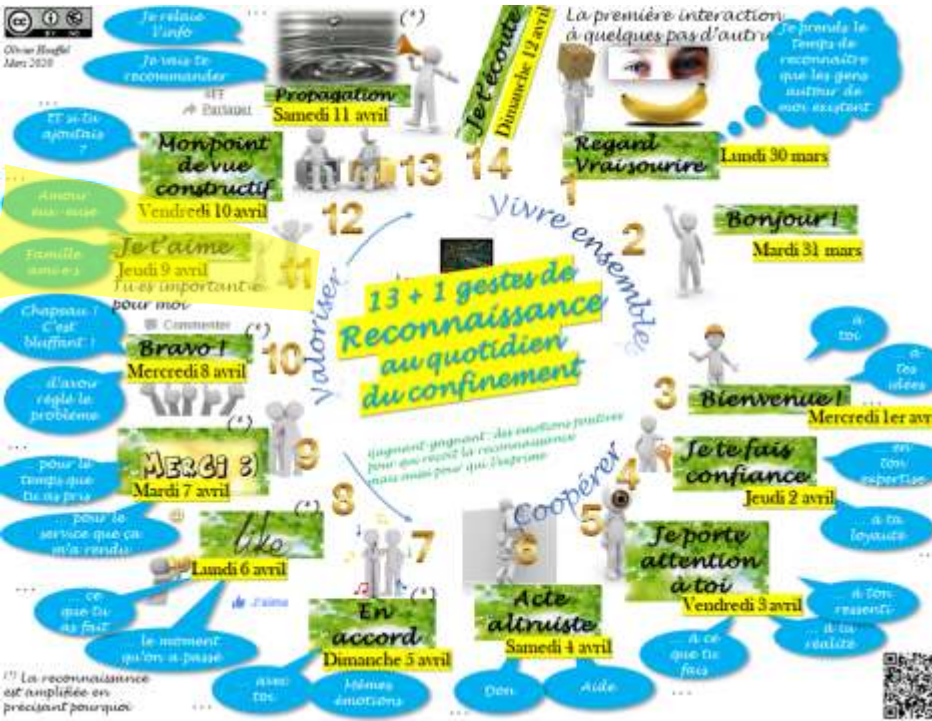


Croisons un geste de reconnaissance et bienveillance



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 ...

Amour
eux·euse

11

Famille
amies

Je t'aime

Tu es important·e
pour moi



Amour inconditionnel





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



Ma reconnaissance et bienveillance envers *autrui*

« Je t'aime » n'est pas réservé qu'aux amoureux. C'est aussi entre parents et enfants, au sein de la fratrie, avec les grands-parents, dans la sphère amicale. Une expression qui s'entend aussi dans le sens de la fraternité « Tu aimeras ton prochain comme toi-même »

« Je t'aime » est un geste de reconnaissance inconditionnel.

Même si le « Je t'aime » est inconditionnel, il est fort aussi de l'associer avec un « J'aime » valorisant tout ce que j'aime chez la personne que j'aime.

11

Je t'aime





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 m'aime ... un peu ... beaucoup, passionnément ... à la folie, ... pas du tout ! »

Selon la même principe « tu aimeras ton prochain comme toi-même », si je veux aimer autrui correctement, il faut donc aussi que je m'aime moi-même.

L'amour de soi mérite d'être équilibré : lucide, humble, indulgent et sans complaisance

11

Je t'aime





Ma reconnaissance et bienveillance envers **mon foyer**

*Aimer toutes ensemble les personnes
d'un collectif ou d'une communauté,
tout en aimant chacun, probablement
avec pour chacun un rapport affectif
différent.*

*Dire un « Je vous aime » à un collectif
ou une communauté, signifie aussi
que je me sens bien dans cet écosystème
dont j'ai envie de prendre soin.*

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

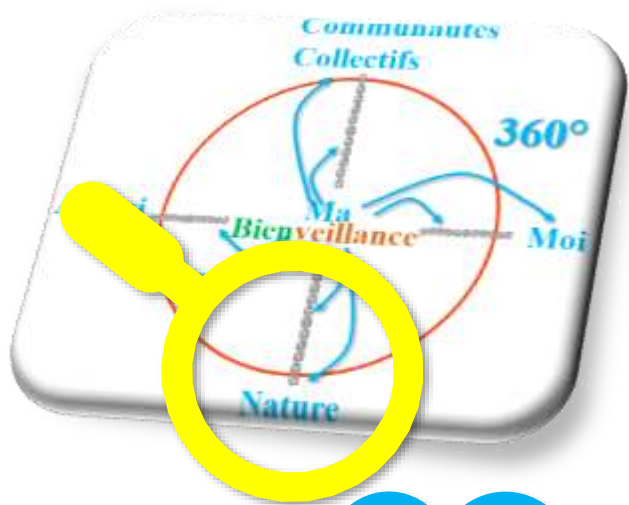
11

Je t'aime





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*

« Tu sais que je t'aime mon chat ? »

J'aime mes plantes, je les soigne, je les dorlote.

11

Je t'aime



Une liste à la Prévert ...

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

- « Je t'aime, tu es la femme .l'homme de ma vie ! »
- « Je t'aime mon fils et je serai toujours là pour toi »
- « Bonne fête maman ! Tu es la meilleure des mamans. Je t'aime ! »
- Je m'accepte tel que je suis, avec mes forces et mes faiblesses. J'ai l'impression de pouvoir me regarder dans la glace
- « Je kiffe trop de travailler avec vous ! On fait une super équipe, tous pour un, un pour tous ! Ne changez rien ! »
- « J'adore quand tu fais cette petite moue. Je t'aime mon amour ! »
- « Qui c'est l'amour de sa maman et qui va aller faire un gros dodo ? »
- « Tu es mon meilleur ami et je te dis : je t'aime ... d'amitié et tu m'es très précieux »
- « Qui c'est le chien préférée de sa maîtresse ? C'est toi, mon trésor ! »
- « Je ne sais pas si tu as la même impression que moi, mais je crois que je t'aime de plus en plus ».
- « Ma fille, tu vas peut-être me dire que c'est un peu tard, mais je veux que tu saches que je t'aime et que je t'ai toujours aimé, même si je ne te l'ai jamais vraiment dit comme aujourd'hui. Et je regrette de ne pas avoir su te le dire avant car je sais que tu l'attendais »

11

Je t'aime



Pas si simple de ...

... dire « Je t'aime » ...

- Quand c'est la première fois qu'on s'apprête à le dire dans une relation naissante et qu'on n'est pas sûr de recevoir un écho à la hauteur → Il peut être intéressant de s'interroger sur les raisons de l'hésitation : une question d'ego ? La peur d'aller trop vite ? La peur d'indisposer la personne aimée ? Il est sûr que quand les choses se déroulent d'évidence, c'est bien plus facile
- Quand l'éducation ne nous a pas toujours appris à dire « Je t'aime » selon le principe que l'amour ne se dit pas mais se prouve → Le mieux est de le dire ET de mettre mes actes en cohérence.
- Quand systématiquement la personne en face ne fait pas écho au « je t'aime » → Je peux dialoguer avec elle pour comprendre ce qui pourrait la bloquer et comprendre la signification de la non-réponse. Si elle n'arrive pas à le dire, elle peut avoir un geste qui fait office d'écho.
- A mon enfant devenu ado que le « Je t'aime » énerve visiblement au plus haut point → Si je dis le « Je t'aime » pour me rassurer que mon enfant m'aime toujours, je peux me rassurer en voyant d'autres gestes dans le comportement de mon enfant ado qui me montrent son amour. De ce fait, je pourrai être moins pressant en « Je t'aime ».

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

11

Je t'aime



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](#)
- [Confinement, bienveillance et reconnaissance - Episode 8 : J'aime](#)

11

Je t'aime





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



11

Je t'aime

