



Apprécier  
Valoriser

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

Vivre ensemble

Reconnaissance et la Bienveillance

par la

... en 14 épisodes  
de gestes  
du quotidien



Coopérer

Épisode 13

Propagation





# Croisons un geste de reconnaissance et bienveillance



Les verbes du bonheur

Olivier Hoeffel  
Edition N°1 - Avril 2020

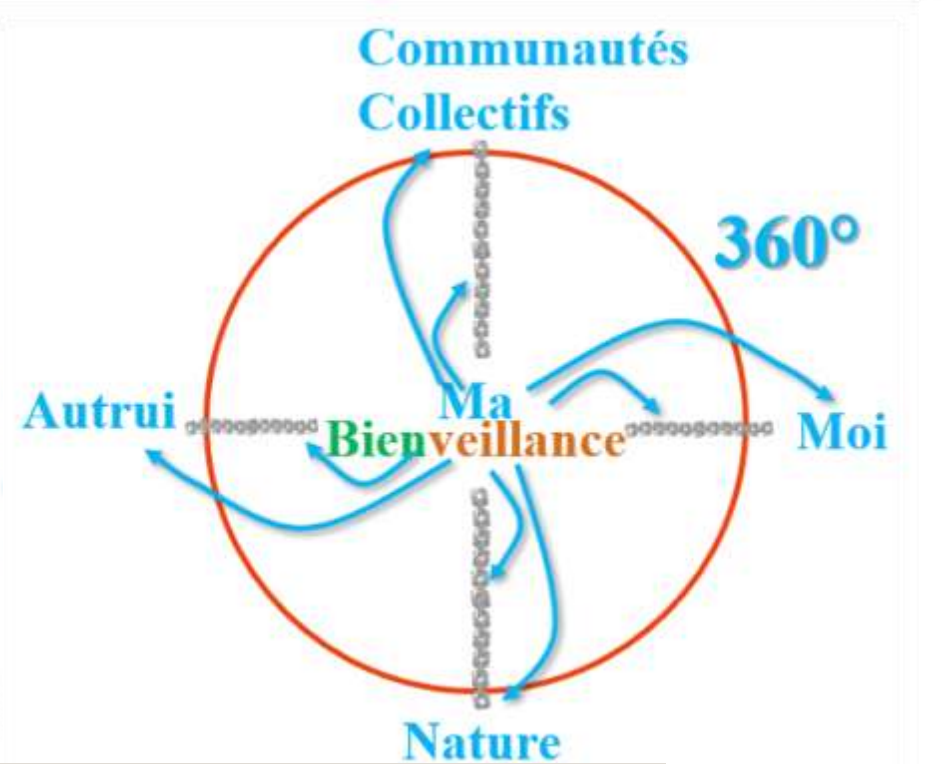
**13 + 1 gestes de Reconnaissance au quotidien du confinement**

- 30 Mars**: Regard Vraisourire (Lundi 30 mars)
- 31 Mars**: Bonjour ! (Mardi 31 mars)
- 1er Avril**: Bienvenue ! (Mercredi 1er avril)
- 2 Avril**: Je te fais confiance (Jeudi 2 avril)
- 3 Avril**: Je porte attention à toi (Vendredi 3 avril)
- 4 Avril**: Acte altruiste (Samedi 4 avril)
- 5 Avril**: En accord (Dimanche 5 avril)
- 6 Avril**: Like (Lundi 6 avril)
- 7 Avril**: MERCI (Mardi 7 avril)
- 8 Avril**: Bravo ! (Mercredi 8 avril)
- 9 Avril**: Je t'aime (Jeudi 9 avril)
- 10 Avril**: Monpoint de vue constructif (Vendredi 10 avril)
- 11 Avril**: Propagation (Samedi 11 avril)
- 12 Avril**: Je t'écoute (Dimanche 12 avril)
- 13 Avril**: La première interaction à quelques pas d'autrui (Lundi 13 avril)

**14 Avril**: 13 + 1 gestes de Reconnaissance au quotidien du confinement

**Thèmes abordés :** Valoriser, Vivre ensemble, Coopérer, Bienveillance, Nature, Autrui, Moi.

*La reconnaissance est amplifiée en période de confinement.*



## 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 ...

13

Je relaie l'info

Propagation

Je vais te recommander



➔ [Partager](#)

La reconnaissance est amplifiée quand je précise pourquoi j'ai envie de propager





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



## Ma reconnaissance et bienveillance envers *autrui*

*Quand on aime ... on ne compte pas ... pour en parler autour de soi, pour relayer, pour partager sur les réseaux sociaux.*

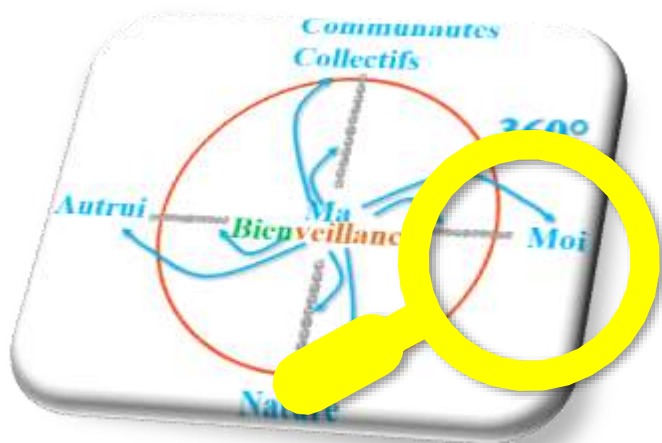
*En propageant, on reconnaît celles et ceux qui sont à l'origine de la matière qu'on propage. Le plus juste est quand on propage cette matière en faisant référence à son auteur, en le tenant au courant ou non*

*On propage de bonnes idées, des informations intéressantes, de bonnes adresses, des savoirs-faire qui nous ont été transmis, des modèles auxquels on croit, ...*

# 13

## Propagation





*Ma reconnaissance et bienveillance  
envers moi*

*C'est un des rares gestes de reconnaissance  
où la dimension « moi » n'a pas vraiment de sens  
à être explorée !*

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

13

Propagation





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 dans l'écosystème auquel j'appartiens et auquel je contribue, il peut m'arriver d'en parler autour de moi, non pas par fierté mal placée mais parce que je suis convaincu qu'il mérite d'être plus connu et que d'autres écosystèmes pourraient y trouver une inspiration.*

13

Propagation





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 relayé cette histoire formidable dans laquelle un chien sauve une fillette*

*On a fait des découvertes incroyables sur la faune et la flore ces dernières années et régulièrement je relaie des articles sur les sujets d'intercoopération entre les espèces*

# 13

## Propagation



# Une liste à la Prévert ...

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

- « Je suis allé au restaurant XXX hier. J'ai adoré ! On a discuté avec la patronne. Franchement, ils ont une chouette façon de travailler. Vraiment, je le conseille les yeux fermés. »
- « Au fait, j'ai parlé de ton article à XXX. Je suis sûr qu'il sera intéressé, et j' imagine qu'il t'en parlera. C'est pour te prévenir pour que tu ne sois pas surpris. »
- « Je suis entré dans l'association XXX il y a quelques mois. Franchement, elle a vraiment une utilité sociale et il y a une belle ambiance. Si tu peux en parler autour de toi, ça serait sympa et si tu veux en savoir plus, demande-moi ! »
- « Vous connaissez le livre « Le bug humain » de Sébastien Bohler ? Je vous le recommande vivement. C'est un livre qui mériterait d'être lu par toutes les personnes qui s'intéressent au développement personnel »
- « Il y a un MOOC qui vient de démarrer sur la permaculture, organisé par le mouvement Colibris. J'ai commencé à le suivre et je pense que je vais me régaler. Je me dis que ça peut t'intéresser ... Tu n'as pas le temps ... oui, oui, je te passerai des informations de temps en temps ».

13

Propagation





# Pas si simple de ...

... propager ...

- Je voudrais largement propager mais je ne sais pas comment m'y prendre → Avec Internet, et notamment les réseaux sociaux j'ai accès à un potentiel de caisse de résonance important, mais il faut du savoir-faire, avoir un réseau, ... Il y a aussi le bouche à oreille qui peut fonctionner d'autant mieux si je suis enthousiaste et si cela peut toucher ou faire se sentir concerné les personnes à qui je relaie.
- Si on me demande de le faire mais que je ne suis pas convaincu → L'affirmation de soi bienveillante (ou assertivité) me permet de dire Non si cela ne me va pas
- Si on me met une pression importante pour le faire et que je n'en ai pas envie, par exemple pour me demander de recommander une personne alors que ce n'est pas dans mon habitude et que je n'apprécie pas le système du pistonnage → Idem, activation de l'affirmation de soi bienveillante



# 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](#)
- [Reconnaissance : propagation](#)

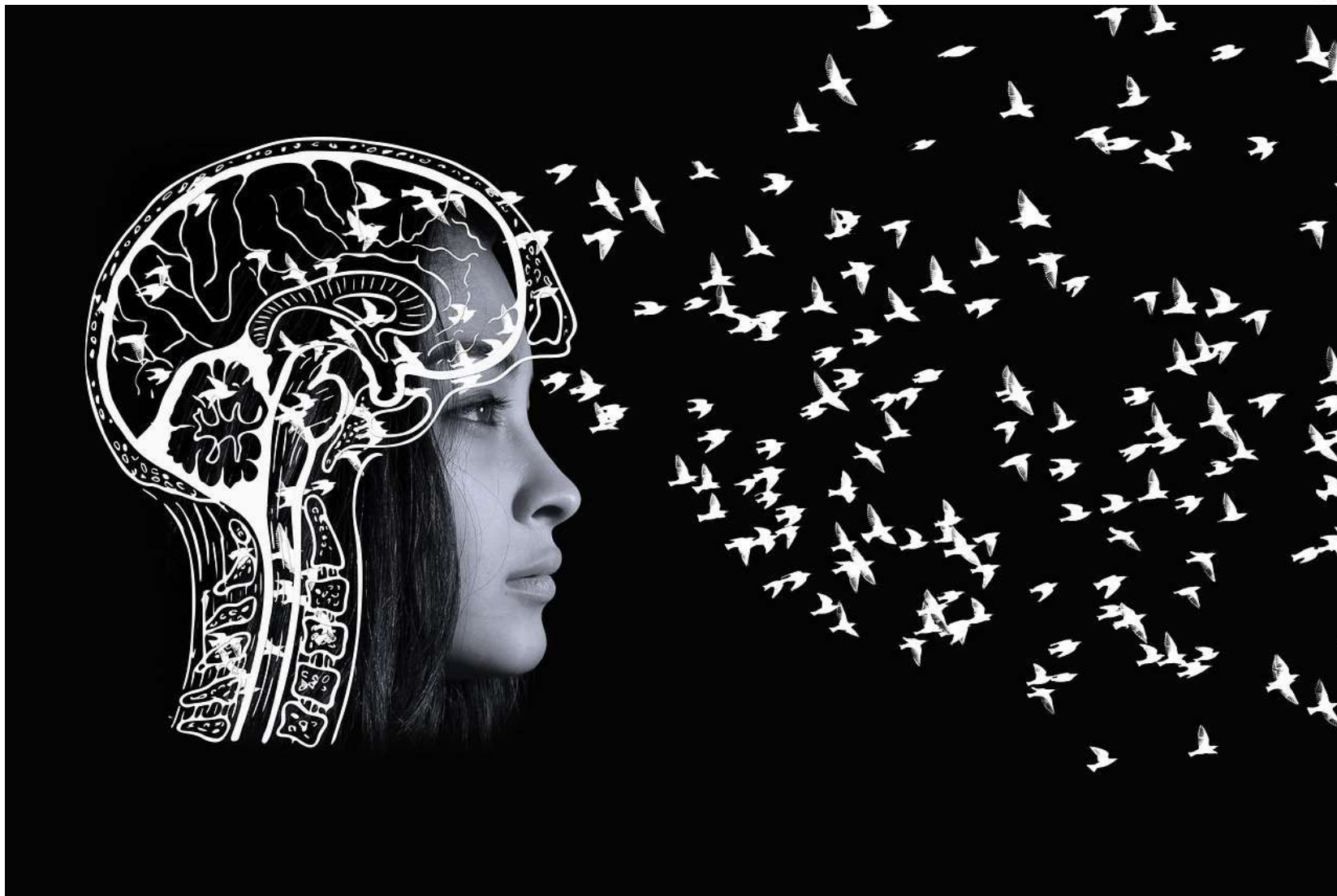
13

Propagation





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



13

Propagation

