



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

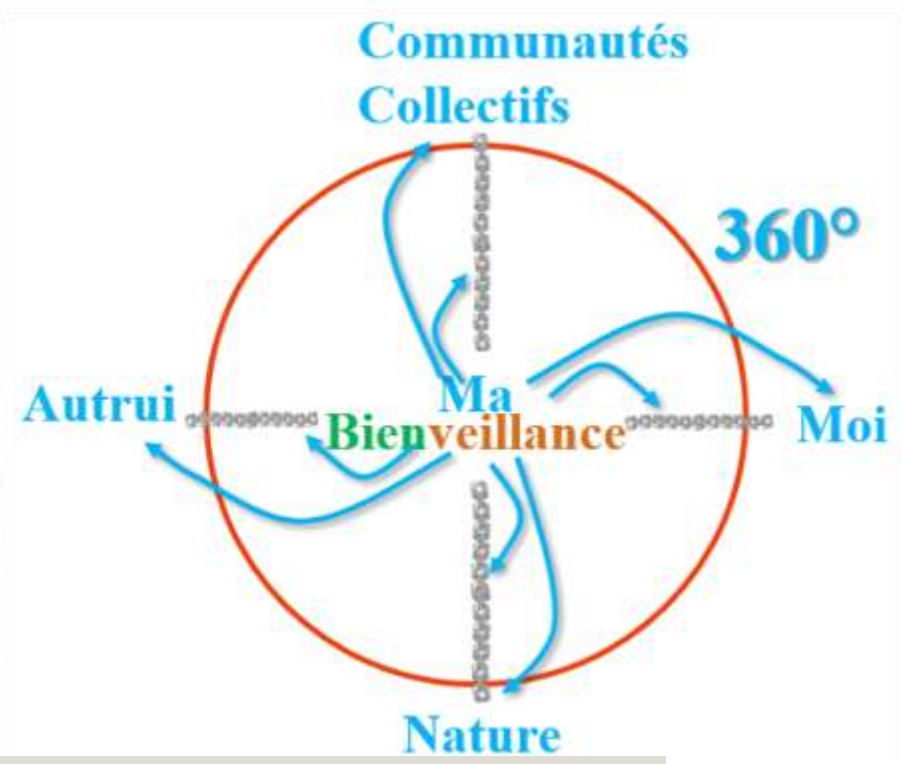


Coopérer

Épisode 14

Je t'écoute





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 du temps pour ...

14

Valoriser

*Je suis tout
ouïe*

Je t'écoute

*Tu sais que
j'ai retenu ton
conseil ?*

*Les capacités à l'écoute
s'aiguisent tous les jours
et plus on progresse, plus
on écoute, moins on parle
et plus on est inspiré*



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





Ma reconnaissance et bienveillance envers *autrui*

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

Deux sens sont possibles dans mon écoute à *autrui* :

- 1/ Tu parles et j'écoute attentivement ce que tu me dis, éventuellement en demandant des clarifications
- 2/ Je prends en compte les avis, conseils, suggestions que tu m'as donnés

1/ En t'écoutant quand tu me parles j'évite de porter un jugement et de vouloir absolument te donner mon interprétation, un avis, ...

2/ En ayant pris en compte ton avis, ... et en revenant vers toi pour te le dire, je reconnais l'intérêt, la pertinence, l'originalité, l'efficacité ... de ce que tu m'as dit.





Ma reconnaissance et bienveillance envers *moi*

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

Pour être en résonance avec mon *Moi* profond, il est important que j'écoute régulièrement mes émotions et que je me relie avec mes aspirations les plus profondes, avec lucidité.
Il faut aussi que je sache écouter mon corps.

Quand j'ai écouté mon cœur, je peux reconnaître en moi-même l'importance et l'utilité de l'avoir fait et m'engager vis-à-vis de moi-même de le faire plus souvent.

14

Je t'écoute





Ma reconnaissance et bienveillance envers **mon foyer**

Chaque écosystème auquel j'appartient est vivant. Il est bon que je sois en capacité d'écouter, d'être attentif à sa bonne santé.

Chaque écosystème est en mesure de m'inspirer et de me guider. Et quand je me sens guidé, je peux exprimer de la reconnaissance vis-à-vis de l'écosystème pour ce en quoi il m'a inspiré.

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

14

Je t'écoute





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

Mon chien a une façon d'aboyer particulière quand il me demande de faire une promenade

Je sais voir dans les couchers de soleil le temps qu'il fera demain.

14

Je t'écoute



Une liste à la Prévert ...

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

- « Je te demande 5 mn, le temps de terminer ce que je suis en train de faire et ensuite je serai toute ouïe. »
- « Que me dirait ma grand-mère si elle était encore en vie ? »
- « Je sens une forme de malaise dans mon collectif. Je vais essayer de comprendre pourquoi et je vais en parler en réunion »
- « Ouï, le chat je comprends que tu as encore envie de manger, mais là, ça suffit »
- « Dis-moi, mon cœur, je te sens préoccupé. Tu veux qu'on en parle ? »
- « Je sens que j'ai besoin de sommeil. Je vais me coucher moins tard »
- « Tu m'avais conseillé de temporiser avec XXX. J'ai écouté ton conseil et il s'est avéré fructueux. Il est revenu vers moi hier en s'excusant. Dire que je m'apprêtais à lui dire ses 4 vérités ! »
- « J'ai été tenté de jouer ma carte perso. Puis je me suis rappelé des enseignements qu'on avait tiré de nos projets collectifs, et je me suis dit que ce serait plus pertinent de jouer collectif dans cette situation ».
- « Tu m'as fait un feedback constructif sur mon article et je t'en remercie. Je l'ai pris en compte comme tu pourras le constater dans la version que j'ai publiée ce matin. D'ailleurs, tu verras que je t'ai mentionné »

14

Je t'écoute



Pas si simple de ...

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

... *écouter quelqu'un en train de parler ...*

- *Car j'ai tendance à beaucoup parler → Je peux me canaliser et me fixer comme objectif de laisser parler l'autre sans l'interrompre. Je peux apprendre à le faire en entrant dans des groupes de parole où la parole est distribuée chacun à son tour*
- *Si j'ai plein de choses en tête ; je fais semblant d'écouter et j'essaye d'abréger au plus vite l'échange → Soit j'explique à la personne en face que ce n'est pas le bon moment et j'essaye de trouver un créneau où j'aurai l'esprit disponible. Soit je donne complètement mon attention à la personne en face*

... *de prendre en compte l'avis de quelqu'un ...*

- *Si j'ai tendance à ne pas vouloir qu'on m'impose des choses → Attention, à ne pas rejeter systématiquement tout avis, conseil, ... qui pourrait en réalité m'être utile*
- *Si je considère que la personne est moins qualifiée que moi → L'avis de quelqu'un d'externe et/ou non qualifié peut être inspirant, et quelques fois plus que d'autres personnes qui auraient la même façon de voir les choses que moi*

14

Je t'écoute



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](#)
- [L'art de l'écoute, au café comme au bureau](#) (article de Denis Stanisière)
- [Dossier sur l'Attention Réciproque](#)
- [Parole, parole](#) (article de Dominique Poisson)
- [Anti, sym ou em... pathique ?](#)
- [Altruïsme, Bienveillance, Compassion \(ABC\) et QVT](#)
- [L'empathie, ça ne doit pas être la cerise sur le gâteau du travail, c'est un de ses ingrédients](#)
- [Le rapport mondial sur le bonheur 2015 - Enseignements des neurosciences](#)

14

Je t'écoute



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



Je t'écoute,
je suis toute ouïe !



Je t'ai écouté, ton conseil
valait de l'or

14

Je t'écoute

