

Dr Anne **van Stappen**

Mon cahier poche

*J'écoute mes
besoins profonds
L'approche de la CNV*

Illustrations de Jean **Augagneur**

jou**vence**
EDITIONS

les Clés de la
CNV

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Mon Cahier poche : Je cultive ma joie de vivre

Mon Cahier poche : Je m'affirme et j'ose dire non

Mandalas bien-être : Pratiquer la Communication NonViolente

Mon Cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente

Ne marche pas si tu peux danser

Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même

Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente

avec les enfants, avec Catherine Blondiau

*Petit Cahier d'exercices de stimulation des forces de guérison
par l'amour*

*Petit Cahier d'exercices de tendresse pour la Terre et l'Humain,
avec Pierre Rabhi*

Petit Cahier d'exercices pour évoluer grâce aux personnes difficiles

Sagesse et puissance de la Communication NonViolente

(coffret de cartes et son livret)



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com



© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-020-5

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Habillage graphique : ©Freepik

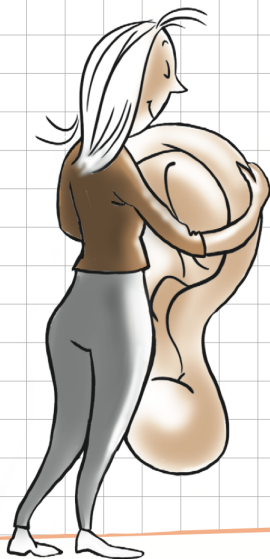
Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



*De l'importance
de se donner
une oreille
attentive*

« J'ai beaucoup de travail, il faut que je prie
une heure de plus ! »

Martin Luther King



Nous savons tous à quel point il est important qu'une oreille attentive et bienveillante nous accueille, quand on est en difficulté, tout autant que quand on éprouve des joies. Or, il se peut que nous ne puissions pas recevoir cette écoute à laquelle nous aspirons.

**Et si nous devenions
pour nous-même
cette oreille
attentionnée,
cet ami présent
et disponible ?**

C'est l'art de se donner ce genre d'écoute qui fera l'objet de ce cahier poche.

L'écoute profonde de soi est une façon unique et irremplaçable d'apporter à sa vie de l'ordre, des priorités, de la clarté, de la conscience et de la tendresse pour soi. De là découlent immanquablement centrage, action juste et bienveillance envers chaque être humain.



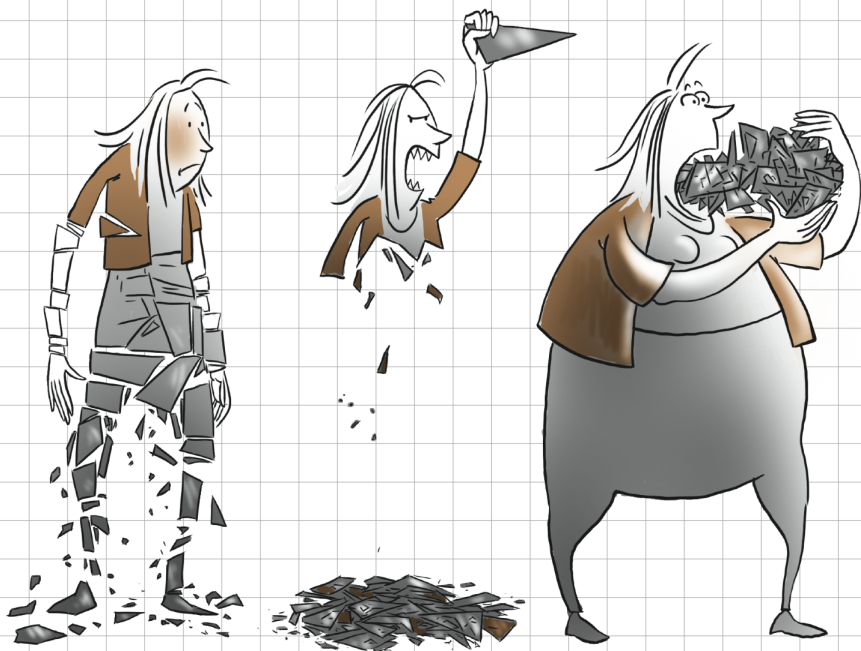
Mais ce n'est pas si simple de créer des moments de rencontre avec soi, quand on ignore comment faire, qu'on a une famille, un métier, des responsabilités... Et ce n'est ni à l'école ni en famille qu'on nous a enseigné le mode d'emploi de l'accès à soi ! En fait, nous avons surtout appris qu'il fallait penser à notre entourage.



Par ailleurs, nous craignons de nous écouter, par peur de nous perdre dans la complexité et/ou la vastitude de ce qui nous habite. Nous esquivons donc souvent l'exploration des aspects de notre vie qui sont en désordre ou en souffrance, espérant qu'ils vont miraculeusement s'évaporer.



Or, il est évident que les conséquences du manque de soin de soi sont multiples : *burn-out*, compensations auto-intoxicantes, dépression, ras-le-bol, violences contre autrui ou contre soi... Mais nous imaginons que, si nous nous arrêtons pour nous accueillir, nous gaspillerions notre temps ou risquerions d'être submergés par tout le « mauvais » que nous croyons contenir.



- ➡ Une collègue a dû être mise en arrêt de travail du fait d'un problème de dos, pour enfin reconnaître qu'elle était en *burn-out*.
- ➡ Un père de famille, amoureux fou de sa femme, a donné de sa personne sans mesure, au point que la surpression dans laquelle il s'est mis pendant longtemps l'a amené à une dépression.
- ➡ Un ami me confiait qu'il n'aimait plus son travail mais ne trouvait pas le temps de se poser pour faire le point.

Témoignage

L'histoire de Léa, une petite fille de huit ans, témoigne de plus de sagesse que celle dont nous faisons généralement preuve. Dans la rue, alors qu'elle marche près de son papa, Léa se cogne soudain à un réverbère. Agacé, son papa lui dit : « Mais Léa, où as-tu la tête ? » Et Léa répond, comme si cela allait de soi : « M'enfin papa, je regarde dans moi ! »



Dans le monde actuel, où tout s'accélère, se complexifie et devient de plus en plus imprévisible, nous avons plus que jamais besoin de trouver des moyens pour être centrés, clairs et stables. Quand nous nous respectons, nous allons mieux, et cela influence tous les aspects de notre vie. **Et nous avons également beaucoup à gagner si nous développons notre reconnaissance vis-à-vis des cadeaux de la vie !** Or, nous voulons tant rester productifs et rentables que nous sommes souvent incapables de ralentir pour pleinement savourer ce qui va bien.

