

PETIT
CAHIER
d'exercices

La bienveillance envers soi-même

Dr Anne van Stappen

ILLUSTRATIONS DE JEAN AUGAGNEUR

jouVence
EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Mon Cahier poche : J'évolue grâce aux personnes difficiles

Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds

Mon Cahier poche : Je cultive ma joie de vivre

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

Mon Cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente

Mandalas bien-être : Pratiquer la Communication NonViolente

Ne marche pas si tu peux danser

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 de Communication NonViolente avec les enfants, avec Catherine Blondiau

Sagesse et puissance de la Communication NonViolente
(coffret de cartes et son livret)

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

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

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2014

© Éditions Jouvence, 2019, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-208-7

Couverture : Éditions Jouvence

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Mise en pages : Sir

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



INTRODUCTION

Puis-je être bienveillant(e) envers moi-même ?

Que va-t-on penser de moi si je m'occupe de moi ?

Ne va-t-on pas m'en vouloir ?

Ne vais-je pas devenir égoïste ?

Suis-je assez bienveillant(e) envers les autres ?

N'est-ce pas mieux d'être généreux(se) et de s'oublier soi-même ?

Existe-t-il une forme de « bon égoïsme » ?

Quelle est la limite à la bienveillance que je peux m'offrir ?

Il arrive à chacun de nous de se poser ces questions sans réellement avoir de réponses claires à ce sujet. J'espère que ce petit cahier d'exercices vous aidera à en trouver.

Bon vent sur le chemin de la bienveillance envers vous-même !

C'EST QUOI ÊTRE BIENVEILLANT ENVERS SOI-MÊME ?

- C'est prendre soin de soi d'une manière telle que l'on va bien et qu'alors, inévitablement, on a beaucoup à donner aux autres et on ressent l'envie de le faire.
- C'est vivre sa vie de façon à se sentir heureux, en paix et en harmonie avec ses valeurs, ses rêves, ses aspirations et ce, sans qu'il n'y ait de coût à payer pour quiconque.



L'ART DE LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME SE DÉCLINE EN CINQ TALENTS :

➔ 1. Être présent à soi :

- à son corps,
- à ses émotions et à ses besoins.

➔ 2. Oser prendre soin de soi, quitte à déplaire :

- bien s'occuper de soi,
- se faire plaisir,
- être à l'écoute de ses limites (lorsqu'on donne à autrui),
- faire le tri entre ce qui est bon pour soi et ce qui est nuisible.

➔ 3. Cultiver un dialogue humain par :

- l'expression de soi, honnête et assertive (exprimer ce qui est vivant en soi sans agresser, juger ou critiquer l'autre),
- l'écoute de l'autre, empathique et respectueuse (tenter de comprendre l'autre et qu'il se sente compris, quelle que soit sa façon de s'exprimer),
- l'expression de la gratitude ou savoir (se) remercier.

➔ 4. Créer une vie en accord avec qui on est profondément :

- s'écouter pour se connaître (auto-empathie),
- aller vers ses rêves.

➔ 5. Discipliner son esprit :

- lâcher les jugements et les transformer en sentiments/besoins (transformer « ce que je te reproche » en « ce à quoi j'aspire »),
- repérer et savourer autant que possible la beauté de chaque instant.



Coloriez la palette selon votre envie, avec les couleurs que vous inspire chaque talent.



ÊTRE PRÉSENT À SOI

*« Il y a une forme d'égoïsme qui fait qu'on est si nourri qu'alors on a beaucoup à donner à autrui. »
« Il y a une forme d'égoïsme qui fait qu'on est si nourri qu'alors on a beaucoup à donner à autrui. »*

Marshall Rosenberg

À présent, soyons bio-logiques (bio signifie « vie » en grec), respectons la logique de la vie ! Prenons soin de nous avant d'imaginer pouvoir prendre soin des autres. Il est dit : « Aime ton prochain comme toi-même », mais beaucoup d'êtres humains ont oublié les mots « comme toi-même » et se comportent davantage comme des robots que comme des humains.



➔ *Vous arrive-t-il de fonctionner comme un robot (je pense, j'agis) ?*

- À quels moments ?
- Dans quelles situations ?
- Avec qui ?
- Est-ce favorable à votre équilibre ?

➔ *Ou comme un être humain à part entière (je pense, je sens, j'aspire à, j'agis) ?*

- À quels moments ?
- Dans quelles situations ?
- Avec qui ?

➔ *Au vu de ces réponses, qu'aimeriez-vous développer davantage ?*

- _____
- _____
- _____
- _____

**La présence à soi, c'est apprendre
à être «dans son corps»
et à sentir ses émotions.**

LA PRÉSENCE À SON CORPS

Nous oublions tant notre corps qu'il faut qu'il nous fasse souffrir pour que nous prenions soin de lui, parfois trop tard...

Si nous nous centrons sur notre corps, cela ménage en nous un espace de connexion avec nous-même et de calme, et c'est ce qui permet la « vraie vie, celle qui se vit, pas celle qui se pense » ! (David Komsí)

Pourquoi être présent à son corps ?

Parce que :

- Quand on est en lien avec son corps, on est comme un arbre, enraciné dans le sol.



- Si l'on est conscient de ce qui nous habite, on sera plus vivant, plus alerte et on pourra vraiment être disponible pour l'extérieur, ou bien on réalisera à temps qu'on ne l'est pas !
- Si l'on est plus « en soi » que « dans l'événement », on est dans un recul qui nous préserve et préserve la qualité de nos relations en diminuant notre réactivité émotionnelle.

➔ *Citez des moments où vous oubliez de prendre en compte ce que vit votre corps :*

- _____
- _____

➔ *Comment vous sentez-vous après cela ?*

- _____
- _____

➔ *À quels moments vous occupez-vous bien de votre corps ?*

- _____
- _____

➔ *À quels moments vous occupez-vous bien de votre corps ?*

- _____
- _____

VOICI DEUX EXERCICES TRÈS SIMPLES POUR ÊTRE PRÉSENT À SOI ET À SON CORPS:

Prenez et gardez consciemment le contact avec une partie de votre corps

Sentez vos mains qui se touchent, le contact de vos pieds sur le sol ou de votre dos avec le siège. Ou bien, portez simplement votre attention sur l'une de vos mains. Percevez si elle est chaude ou froide, si elle est engourdie, si elle picote, etc.

Vous pouvez aussi sentir l'air entrer et sortir de vos poumons.

Pendant 2 minutes, soyez attentif(ve) à la sensation que vous avez choisi d'explorer. Restez conscient(e) de vous-même et observez les effets de cet exercice sur votre corps.

Y a-t-il une détente qui s'installe ?



Cette pratique procure de nombreux bienfaits que vous découvrirez si vous l'exercez de façon quotidienne. Elle a pour but de nous rappeler que notre corps existe et permet, lorsque l'on échange avec quelqu'un, de ne pas se perdre dans la relation avec l'autre et de garder le contact avec soi-même.

Recentrez-vous pendant 3 minutes

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et demandez-vous :

Comment est-ce que je me sens dans mon corps ? Qu'est-ce qui est tendu, détendu, confortable, désagréable...



Comment est-ce que je me sens dans mon cœur ? Suis-je triste, joyeux(e), en colère, découragé(e), enthousiaste...



Quelles sont en ce moment mes pensées prédominantes ?



Il n'y a rien à changer, il y a seulement à prendre conscience de ce qui se passe en soi.