

PAR L'EXPERTE AU MILLION DE LECTEURS
D^{RE} ANNE VAN STAPPEN

LE CARNET
D'EXERCICES

DE
**BIENVEILLANCE
ENVERS SOI-MÊME**

JouVence

les Cîtes de la
CNV

De la D^{re} Anne van Stappen aux Éditions Jouvence :

Ne marche pas si tu peux danser

Sagesse et puissance de la Communication NonViolente, coffret de 56 cartes et un livret

Mon cahier Poche : J'écoute mes besoins profonds

Mon cahier Poche : Je pratique la Communication NonViolente

Mandalas bien-être : Pratiquer la Communication NonViolente

Petit Cahier d'exercices : Se protéger du burn-out grâce à la Communication NonViolente, avec Caroline Hanssens

Petit Cahier d'exercices : La Communication NonViolente avec les enfants, avec Catherine Blondiau

Petit Cahier d'exercices pour s'affirmer et (enfin) oser dire non

Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®

Mon cahier Poche : J'apprends à être bienveillant(e) envers moi-même

Mon cahier Poche : J'évolue grâce aux personnes difficiles

Mon cahier Poche : Je cultive ma joie de vivre

Mon cahier Poche : Je m'affirme et j'ose dire non

Mon cahier Poche : Je m'exprime avec fermeté et bienveillance

Mon cahier Poche : Je pratique la Communication NonViolente

Petit Cahier d'exercices : Cultiver sa joie de vivre au quotidien

Petit Cahier d'exercices de stimulation des forces de guérison par l'amour, avec Marie-Claire Barsotti

La Boutique des cœurs à réparer, avec Sila Y. Karaca et Nathalie Seidou

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2014

© Éditions Jouvence, 2024, pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-887-4

Maquette et illustration de couverture : François-Xavier Pavion

Maquette intérieure et mise en pages : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : voir page 80

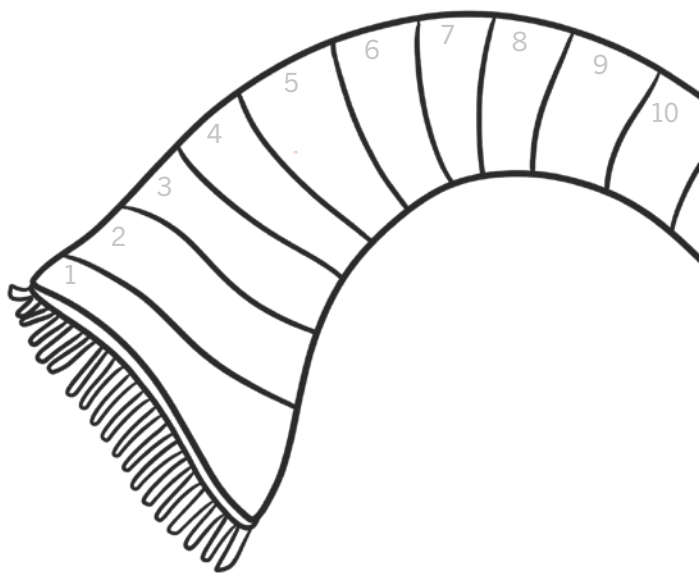
Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

**CE PETIT CAHIER
APPARTIENT À**

.....

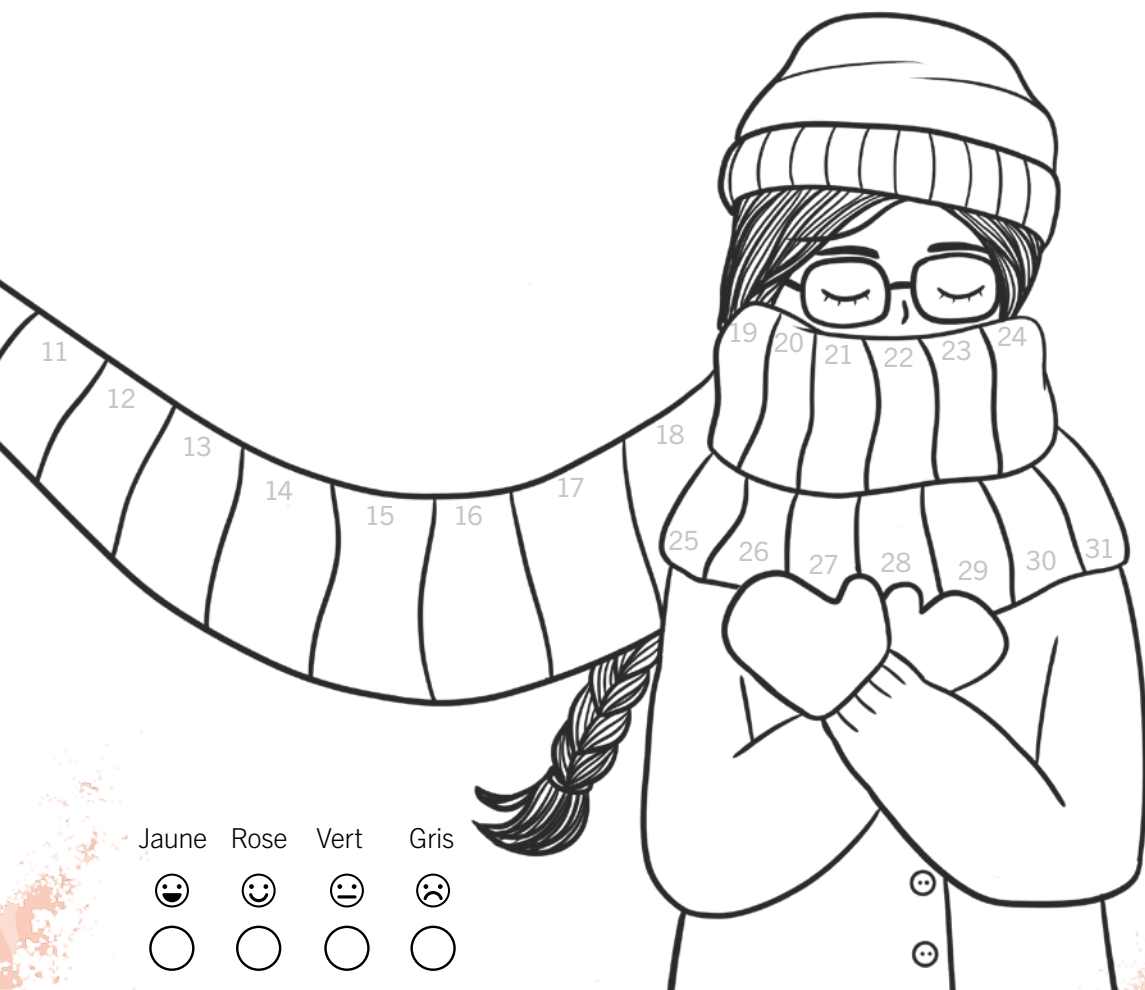
.....

Chère lectrice, cher lecteur, afin de faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive. Bien entendu, ce Cahier d'exercices s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre. Bonne lecture !



MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez une rayure de l'écharpe chaque jour selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.





INTRODUCTION

Puis-je être bienveillant 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 envers les autres ?

N'est-ce pas mieux d'être généreux 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.

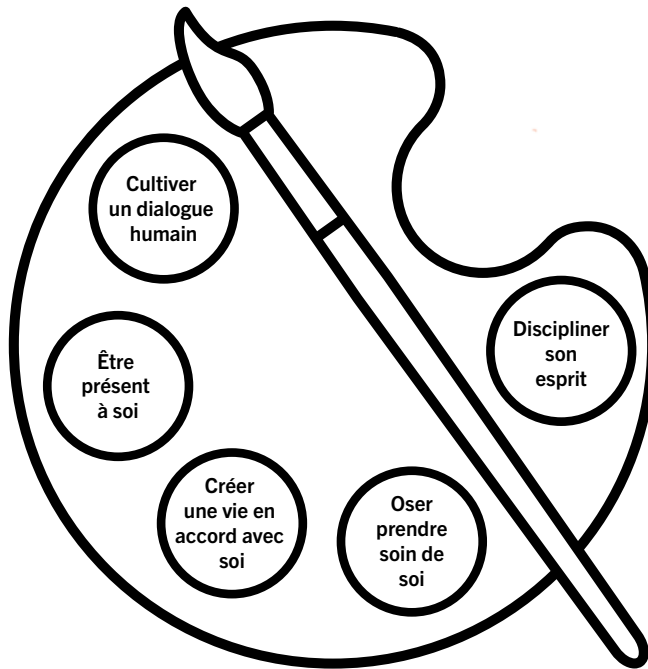
➔ 4. Créer une vie en accord avec qui on est profondément :

- s'écouter pour se connaître (autoempathie) ;
- 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.





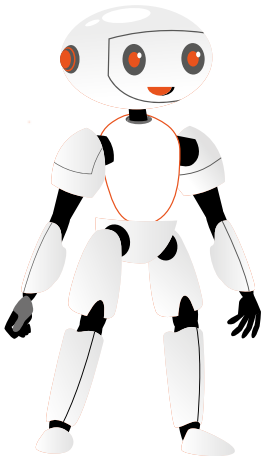
ÊTRE PRÉSENT À SOI

**« IL Y A UNE FORME D'ÉGOÏSME QUI FAIT
QU'ON EST SI NOURRI QU'ALORS ON A BEAUCOUP
À DONNER À AUTRUI. »**

Marshall B. 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.

JE PENSE



J'AGIS

JE PENSE



J'AGIS

**JE ME SENS
J'AIMERAIS,
J'ASPIRE À**

Exercice:



- ➔ 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.**