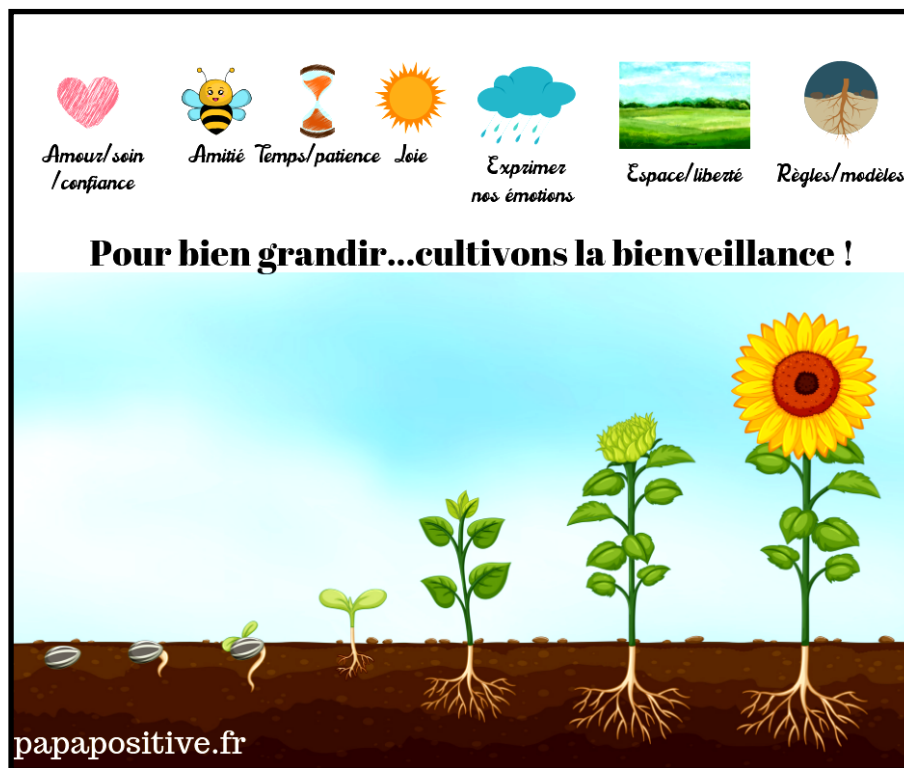




L'Éclaircie

Journal de Mars 2021



L'estime de soi est une fleur à arroser chaque jour par un regard sur soi, positif et bienveillant.

Auteur inconnu

ÉDITION SPÉCIALE
La bienveillance

401-330 ch. Principal,
Cap aux Meules G4T 1C9
Téléphone : 418 986-6456
Télécopie : 418 986-5989
www.eclaircie.ca



Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
Bienveillance envers soi et les autres	3
Actions de bienveillance	4
Un moment à moi chaque jour	5
Cultiver la bienveillance	6
La bienveillance en 6 attitudes	6
30 mots à se dire	7
La tasse des émotions	8
Citations	9
Entraide communautaire	10
Mise à jour des consignes de l'Éclaircie	10



Bonjour à vous,

Nous sommes rendus en mars et le printemps approche à grands pas...

Nous avons choisi de vous entretenir sur la bienveillance, qui se veut tout à fait appropriée à cette situation particulière que nous vivons avec la pandémie. Selon le journal « Les affaires », cette qualité serait à privilégier plus que jamais. C'est pourquoi, ce journal nommait l'année 2021 : « Année de la bienveillance ».



chusj.org

Il existe de nombreux synonymes au mot « bienveillance ». Bonté, gentillesse, dévouement, sensibilité, respect, compréhension, calme, etc. Mais ce n'est pas tout, la bienveillance est présentée comme une qualité contribuant au développement d'une saine santé mentale et au développement de l'être humain en général. Celle-ci permet la sécrétion d'hormones de « bien-être » favorisant la motivation, la confiance, le développement des liens et l'empathie. La bienveillance s'explique au quotidien par de petits gestes d'attention et par une attitude d'ouverture et d'accueil de l'autre. Voilà ce que nous découvrirons ensemble dans ce fascicule.

En terminant, nous tenons à vous dire bravo pour vos efforts et votre grande patience. Continuez d'être bienveillant envers vous-même et envers les autres dans vos gestes et vos actions quotidiennes pour le respect et le bien-être de notre communauté. Parce que la bienveillance, ça fait du bien!

Au plaisir de vous retrouver, Johanne, Manon et Rachelle,

Bienveillance : envers soi et les autres

La bienveillance est-elle plus que la simple gentillesse? Devrait-on davantage développer cette qualité pour injecter plus de douceur, de respect et d'indulgence dans nos vies? Et si la bienveillance était la clé qu'il nous faut en 2021 pour des relations plus vraies avec les autres... et avec soi.

Le monde peut parfois être difficile... à dose personnelle ou même à l'échelle planétaire. Pour y injecter un peu de douceur, on a vu, ces dernières années, une remontée de la bienveillance. Cette prédisposition à la gentillesse et au respect des autres implique une ouverture du cœur et de l'esprit. En effet, le dictionnaire Larousse définit la bienveillance comme une «disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui».

Toutefois, la réalité est plus englobante encore. On peut être bienveillant envers les autres en prenant soin d'eux, en étant prévenant et à l'écoute de leurs besoins, en usant de gentillesse et de douceur et en mettant de côté le jugement. De fait, nos relations sont meilleures, plus vraies et empreintes de respect. Mais la bienveillance implique une dimension personnelle. Il faut l'être envers soi-même. Les mêmes principes – la gentillesse, le respect, l'indulgence, l'abandon de la critique, etc. – sont applicables à soi.

Bienveillance : précieuse alliée

En étant plus bienveillant, on devient plus compréhensif et ouvert aux différences. On laisse chacun être ce qu'il est sans se sentir heurté ou blessé. En misant sur la compréhension et en laissant de côté le jugement, on entre dans des relations plus harmonieuses. Il faut donc y mettre du sien. En effet, la bienveillance exige une volonté, un désir ou une résolution de faire du bien. À soi comme aux autres! C'est une décision qui nécessite un entraînement au début, car on est plutôt habitué à tomber dans le jugement, la critique, l'interprétation et le blâme. Il faut donc apprendre à être bienveillant et à penser autrement. Être davantage conscient et présent à ce qui se passe autour de soi et en soi, écouter davantage, prendre son temps, être prévenant, adopter une attitude positive et valoriser le bien-être de chacun dans le respect de ses différences. La bienveillance pourrait donc être perçue comme une orientation de vie qui nous aide à faire des choix pour maximiser le bonheur. Et comme bien d'autres qualités, celle-ci n'échappe pas au principe que plus on l'utilise, plus on l'attire.

Comment être plus bienveillant?

Pour devenir plus bienveillant, il y a une panoplie de petits gestes et de prédispositions d'esprit qu'on peut adopter au quotidien. Voici une liste pour s'inspirer.

Des prédispositions d'esprit à valoriser

- **Prendre soin de vous.** La relation avec vous est celle qui devrait être prioritaire. Écoutez vos besoins. Ne tenez pas vos émotions pour acquises. Soyez à l'écoute des signaux de vos corps et de vos émotions chaque jour. Prenez des pauses quelques fois par jour pour simplement vous demander comment vous vous sentez et savoir qu'est-ce que vous auriez besoin.
- **Être présent à soi et aux autres.** Soyez disponible pour les autres autant que pour vous. Cela veut aussi dire d'être capable de vous déposer et d'observer, sans être nécessairement en mode «action».
- **Développer votre écoute et votre attention.** Écouter est un art. Essayez de mieux écouter les autres autour en diminuant vos distractions et en étant 100% présent. Ne faites pas deux choses en même temps. En étant plus concentré, vous êtes aussi plus centré.
- **Encourager les autres.** Offrez votre soutien et vos encouragements aux autres. Soyez aussi indulgents et motivateurs pour votre propre personne. Ne visez plus la perfection, misez sur l'épanouissement et la réalisation de soi.
- **Faire preuve d'ouverture.** Votre cœur tout comme votre esprit se doit d'être ouvert pour laisser place à la bienveillance. Laissez tomber le jugement, la critique et le dénigrement. Soyez indulgent et compréhensif. Apprendre à être empathique peut aussi vous aider.
- **Respecter vos limites.** Il est impossible d'être bienveillant envers soi si on bafoue nos limites. On s'éloigne de ce qui est bien pour soi et dans ces cas-là, on n'arrivera pas à être bienveillant pour les autres.



Actions bienveillantes envers soi-même

Actions envers soi-même

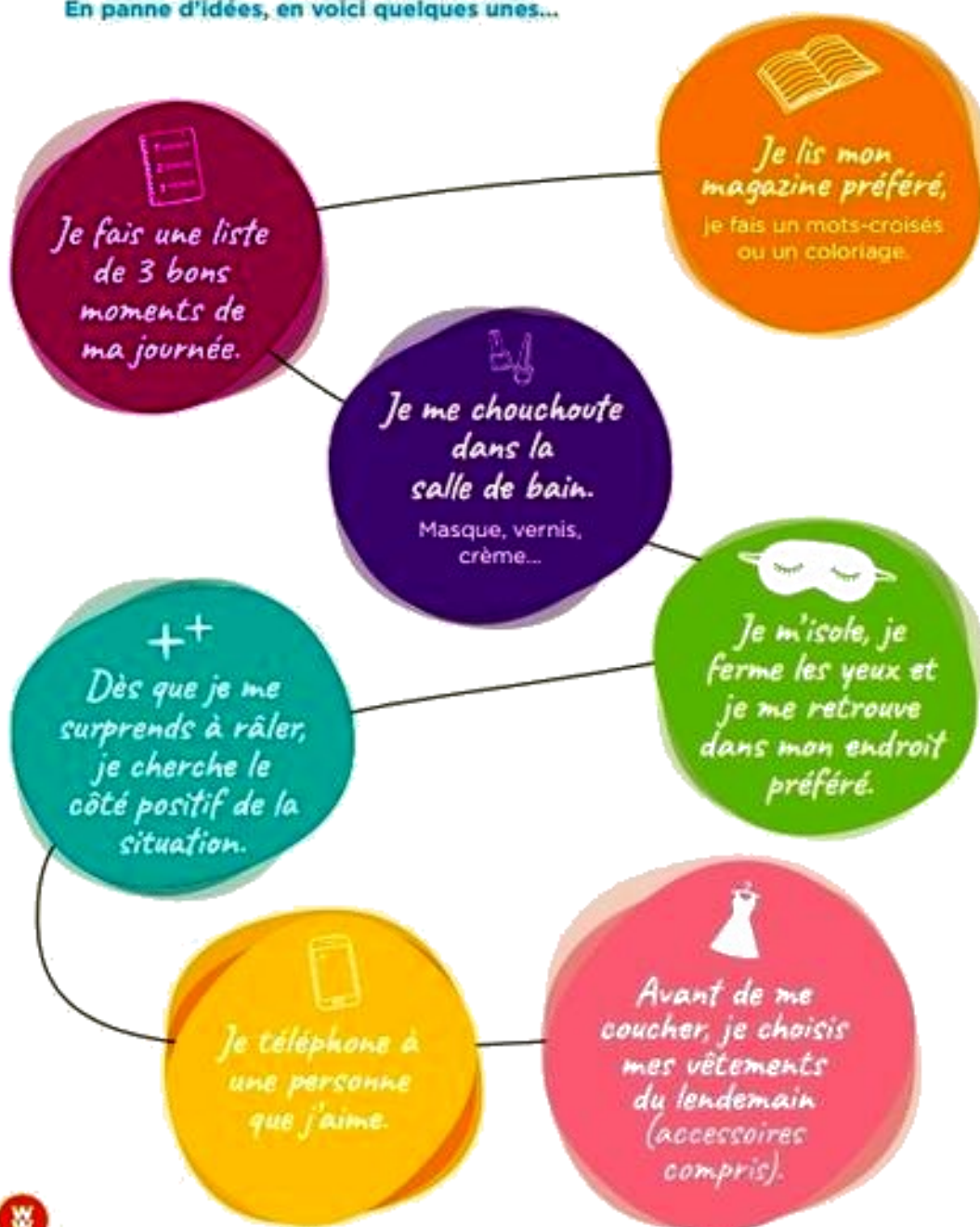
- Essayer de vous parler positivement.
- Faites-vous des compliments à chaque fois que vous passez devant un miroir.
- Célébrez tous vos succès, grands ou petits.
- Faites une liste de 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude.
- Faites une liste de 10 choses que vous aimez de vous-même.
- Mettre une pause à vos inquiétudes sur ce que les autres pensent de vous.
- Pardonnez vos échecs et vos erreurs.
- Affirmez-vous chaque jour.
- Mettez-vous en action pour atteindre un but ou un rêve que vous avez depuis longtemps.
- Arrêtez d'être si dure avec vous-même. Pour chaque phrase négative que vous vous dites, trouvez une qualité que vous avez.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.
- Faites-vous confiance pour atteindre des objectifs de plus en plus grands.
- Vivez l'instant présent.
- Focusez uniquement sur les choses que vous pouvez contrôler.

Actions envers les autres ou les choses

- Faites une sortie avec une personne positive.
- Laissez aller ce qui n'est pas bon pour vous, incluant les gens.
- Sortez plusieurs livres qui vous font du bien et lisez-les.
- Regardez des films positifs et amusants.
- Achetez-vous un bouquet de vos fleurs préférées.
- Mangez un repas qui vous fait du bien.
- Faites quelque chose qui est hors de votre zone de confort.
- Créez une boîte antistress dans laquelle vous mettez plusieurs choses qui vous réconfortent (bain moussant, chandail confortable, tisane, etc.).
- Faites une pause pour rire. Regardez des vidéos ou des photos qui vous font rire à coup sûr. Assurez-vous que cette pause dure au moins 10 minutes.
- Investissez dans votre développement personnel, soit en achetant un livre ou en assistant à un atelier.
- Fixer vos limites.
- Faites le ménage de vos réseaux sociaux en supprimant de votre liste les contacts qui sont trop négatifs.
- Faites le ménage et épurez votre maison.

Un moment à moi chaque jour

En panne d'idées, en voici quelques unes...



Cultiver la bienveillance dans son cœur

Il était une fois un homme bienveillant assis à l'entrée d'une ville.

Un jeune homme s'approcha et lui dit :

- Je ne suis jamais venu ici, comment sont les gens qui vivent dans cette ville ?

L'homme bienveillant lui répondit par une question :

- Comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ?

- Égoïstes et méchants. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle j'étais bien content de partir, dit le jeune homme.

L'homme bienveillant répondit:

- Tu trouveras les mêmes gens ici.

Un peu plus tard, un autre jeune homme s'approcha et lui posa exactement la même question.

- Je viens d'arriver dans la région, comment sont les gens qui vivent dans cette ville ?

L'homme bienveillant répondit de même :

- Dis-moi, mon garçon, comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ?

- Ils étaient bons et accueillants, honnêtes, j'y avais de bons amis, j'ai eu beaucoup de mal à la quitter, répondit le jeune homme.

- Tu trouveras les mêmes ici, répondit l'homme bienveillant.

Un autre homme qui se reposait sur un banc non loin de là avait entendu les deux conversations. Dès que le deuxième jeune homme se fut éloigné, il s'adressa à l'homme bienveillant sur un ton de reproche :

- Comment peux-tu donner deux réponses complètement différentes à la même question posée par deux personnes ?

- Celui qui ouvre son cœur change aussi son regard sur les autres, répondit l'homme bienveillant. Chacun porte son univers dans son cœur.

Auteur inconnu.

Source: <http://blog.aujourd'hui.com>



Crédit photo: Meggy Turbide

La bienveillance en 6 attitudes

La considération d'autrui

Prendre en compte la personne dans sa globalité : expérience, personnalité, vécu, histoire familiale, etc.

L'écoute active

Être pleinement disponible pour la personne, accueillir son discours, son comportement et son ressenti

L'empathie

Imaginer ce que la personne ressent pour mieux comprendre ce qu'elle vit

Le non-jugement

Ni d'apriori, ni de préjugés, ni de jugement! Accueillir avec le cœur la personne sans la cataloguer et lui mettre quelque étiquette que ce soit!

L'ouverture d'esprit

Accepter la personne avec ses différences, ses pensées, ses émotions, ses croyances, son discours et sa perception des choses

Transmettre l'espoir

Aider la personne à relativiser et à rester optimiste pour la suite des événements. Dédramatiser, encourager et soutenir!



30 mots à (se) dire sans modération

POUR AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI

S'aimer

- ▶ J'ai le droit d'être moi.
- ▶ Je suis à ma place.
- ▶ J'aime et je suis aimé.e.
- ▶ J'aime et je m'aime.
- ▶ J'aime la vie.



apprendreauducquer.fr

S'affirmer

J'ai le droit d'être différent.e.



J'ai le droit d'avoir mes propres idées.

J'ai le droit d'avoir un goût personnel.

J'ai le droit d'avoir des désirs et des envies.

J'ai le droit d'être en colère.

Tu es toi et je suis moi.

J'ai le droit de ne pas penser comme tout le monde.

Croire en soi

- ★ Tu es capable.
- ★ Tu peux le faire.
- ★ Tu as les ressources en toi pour réussir.
- ★ Tu as le droit d'échouer.
- ★ Il est important de se tromper pour apprendre.



Plus je fais, plus je deviens compétent.e. ★

J'ai le droit de ne pas être parfait.e. ★

J'ai le droit de faire des erreurs. ★

J'ai le droit d'échouer et de me relever. ★

Faire confiance aux autres

Je peux aller vers les autres.

J'ai droit à ma place.

Je suis utile par ma simple présence.

J'ai le droit de demander, de donner, de recevoir, de refuser.

LA TASSE DES ÉMOTIONS

Imaginez que tout enfant a une tasse qui doit être pleine : remplie d'affection, d'amour, de sécurité et d'attention. Certains paraissent avoir leur tasse pleine la plupart du temps, ou ils connaissent les moyens de la remplir. Mais la plupart tendent à devenir nerveux quand elle se vide.

Voici quelques manières dont les enfants réagissent lorsque leur tasse est vide :

- Ils se servent dans les tasses des autres ;
- Ils se comportent mal pour obtenir votre attention et vous montrer qu'ils doivent être resservis ;
- Ils semblent avoir des tasses sans fond ou vouloir sans cesse « un peu plus » ;
- Ils manifestent de l'impatience – ou refusent catégoriquement – d'être resservis ;
- Ils trépignent quand leur tasse menace d'être vide ;
- Ils pensent qu'ils doivent concourir ou se battre pour être resservis.

Ce qui remplit la tasse d'un enfant :

- le jeu
- l'amitié
- faire une chose à la fois
- l'amour et l'affection
- les liens
- la réussite
- faire ce qu'ils aiment ou ce qu'ils choisissent de faire



Ce qui vide la tasse :

- le stress et la tension
- le rejet par ses pairs
- la solitude et l'isolement
- les cris et les punitions
- l'échec
- la fatigue
- faire ce qu'ils sont obligés de faire ou ce qu'ils détestent faire

upbidity

Éditeur De Ressources Pédagogiques

upbidity.fr

10 phrases à dire à son enfant

Tu es très important pour moi
Je t'écoute
J'apprécie quand tu ...
Tu as le droit de te tromper
Je te félicite pour tes efforts

J'ai confiance en toi
Tu as le droit de ne pas être d'accord
Tu as fait preuve de courage
Tu as toutes les ressources en toi
Suis ton intuition

Il est grand temps de penser à rallumer les étoiles .

Guillaume Appolinaire

Prenez le temps de RIRE
c'est la musique de l' AME

En faisant scintiller notre lumière, nous offrons
aux autres la possibilité d'en faire autant.

Nelson Mandela

SOYEZ VOUS-MÊME, LES AUTRES SONT DÉJÀ PRIS.

Oscar Wilde

Le plaisir se ramasse, la joie se cueille,
et le bonheur se cultive - Bouddha

LE PLUS DOUX BONHEUR EST CELUI QU'ON PARTAGE.

Ce qui compte, ce n'est pas ce que l'on donne,
mais l'AMOUR avec lequel on donne. Mère Térésa

Mieux vaut allumer la lumière et que maudire l'obscurité

LE PLAISIR LE PLUS DÉLICAT EST DE FAIRE CELUI D'AUTRUI

Jean De La Bruyère

Suis tes **rêves**, ils connaissent le chemin...

Je vous souhaite des **rêves** a n'en plus finir
et l'envie furieuse d'en **réaliser** quelques uns.

Jacques Brel

All you need is LOVE



SANTÉ ET BIENVEILLANCE POUR TOUT CEUX...



- nutrisimple



En cette période difficile en lien avec la pandémie, les services de dépannage alimentaire et autres besoins primaires, continuent d'être là pour vous. N'hésitez pas à communiquer avec eux, ils peuvent grandement vous aider. Voici une ressource disponible aux îles:

Entraide communautaire des Îles

500, chemin Principal, Cap-aux-Meules
418-986-3240
entraidedesiles@hotmail.com



Services offerts:

- Aide aux personnes et familles vivant en situation de précarité financière.
- Dépannage alimentaire et dépannage pour autres besoins d'utilité courante.
- Accueil, écoute, évaluation, références et ateliers thématiques.

Services visant à l'amélioration des conditions de vie des personnes les plus vulnérables.

Et si votre situation vous le permet, sachez que votre don peut faire une différence dans la vie d'une personne. Ne sous-estimez pas votre geste. Faites preuve de bienveillance envers ceux qui ont besoin.

Mise à jour des consignes en vigueur au Centre communautaire l'Éclaircie

Nous demeurons toujours disponibles pour vous accompagner que ce soit par téléphone ou sur rendez-vous. N'hésitez pas à nous contacter au 418-986-6456. Nous offrons également différentes activités en petits groupes ou en mode virtuel. Lorsqu'une rencontre en présence sera prévue, si vous présentez des symptômes compatibles avec la COVID-19 (ex. fièvre, apparition ou aggravation d'une toux, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale); nous vous demandons de demeurer à la maison et appeler au 1-877-644-4545. Toute rencontre devra se dérouler dans le respect des directives de la santé publique.

Nous vous invitons à aimer la page Facebook du Centre communautaire l'Éclaircie ou à nous communiquer votre adresse courriel pour être informé des activités à venir.