



Septembre et bienveillance

Ce mois-ci, je vous propose une petite réflexion sur la bienveillance mais avant, je veux vous rappeler les plaisirs de l'automne!

12 bonnes raisons d'aimer l'automne

En automne, il n'y a pas que les feuilles qui sont magnifiques; les moustiques font relâche, les téléséries reviennent sur nos écrans, les soupes aux légumes sont savoureuses et :



-On cuisine les pommes!

-Les journées sont encore chaudes mais les nuits sont fraîches.

-C'est la saison des couleurs et c'est spectaculaire!

-Les couchers de soleil s'harmonisent aux couleurs du paysage.

-On retrouve nos gros chandails de laine.

-On peut siroter un latté à la citrouille et aux épices.

-On peut marcher une heure sans avoir besoin de prendre une douche au retour.

-C'est le temps des épluchettes de blé d'Inde.

-On retrouve la douceur de notre doudou pour notre plus grand plaisir.

-On dort plus, car on avance l'heure et on gagne une heure de sommeil.

-On se découvre une nouvelle passion : sports, spectacles, cours d'artisanat, etc.

-On s'abonne à la bibliothèque municipale et on découvre des auteurs d'ici et d'ailleurs et on n'oublie pas de prendre un bon chocolat chaud dès que le froid se montre le bout du nez!



Qu'est-ce que la bienveillance?

La bienveillance est avant tout une disposition favorable à l'égard d'autrui.

La bienveillance figure parmi les qualités essentielles que prône le développement personnel. Nous sommes invités à nous montrer bienveillants avec nous-même, avec les autres et à réagir avec bienveillance aux situations.

Alors on parle ici de bonté, de gentillesse, d'empathie, de compassion, d'altruisme, de tolérance, etc.

Osez la bienveillance

Vous voici donc face à un choix, celui de vous rappeler que l'altruisme est naturel et qu'il est inhérent à la nature humaine.

Soyez doux avec vous

La bienveillance commence par vous. Cet altruisme est contraire aux codes de notre société, car nous sommes plutôt conditionnés à considérer que les autres ont plus d'importance que nous.

Pour être en mesure de contribuer au bien-être de l'autre, il est essentiel d'être épanoui, équilibré, serein, en paix. Sans quoi votre élan vers l'autre est faussé par votre besoin de réparation, de sécurité et de reconnaissance.

Habitez votre maison

Soyez présent aux trois étages de votre demeure : tête, cœur, corps.

Habiter votre maison, c'est être présent chaque instant à ce qui se passe en vous, être conscient de vos pensées, de vos émotions et de vos sentiments. Accueillez vos pensées. Elles correspondent à ce que vous dites, à ce que vous analysez. Vos émotions : elles vous informent que quelque chose vient de changer, que votre équilibre est perturbé. Vos sensations : elles vous ramènent au présent. Plus vous habitez votre maison et circulez en conscience dans ses étages, plus vos réactions sont justes (entendez ici autant l'idée de justice que de justesse) et bienveillantes.

Soyez « centré »

C'est la source de votre authenticité.

L'authenticité est une condition essentielle à la bienveillance.

« Se montrer bienveillant, c'est veiller au bien-être d'autrui, c'est vouloir le bonheur des autres sans rien attendre en retour. Nous savons aujourd'hui que la bienveillance a des bienfaits sur la santé et qu'elle est même considérée comme une source de bien-être. En effet, elle permet la sécrétion d'« hormones de bien-être » qui, elles, favorisent la motivation, la confiance, les interactions sociales et l'empathie. Ainsi, lorsque nous entreprenons une bonne action envers quelqu'un, le circuit de la récompense de notre cerveau est activé et un sentiment de satisfaction et d'harmonie s'installe. Celui-ci vient renforcer de manière positive notre comportement, nous incitant, par le fait même, à répéter le geste pour revivre cet état de satisfaction. Ces changements inconscients de comportement peuvent avoir pour effet de nous apaiser.

Au quotidien, la bienveillance peut se traduire par de petites attentions et par une attitude d'ouverture et d'accueil envers les autres. Si on a une bonne estime de soi-même et si on est conscient des gestes à poser pour cultiver notre bonheur, il devient naturel d'être bienveillant envers les autres.

En étant bienveillant envers soi-même, on est mieux disposé à être bienveillant envers les autres. Il est tout à fait possible de se soucier des autres tout en prenant du temps pour soi et en laissant de la place à sa propre vulnérabilité. »

Source : Monastère des Augustines



Surveillez vos paroles et trouvez les mots qui apaisent

Les mots font exister ce qu'ils nomment. Les paroles peuvent être bénéfiques ou très destructrices. Aussi, il importe de prendre la mesure de l'impact de nos paroles et de veiller à ce qu'elles soient bienveillantes.



Suggestion de lecture : *La bienveillance* de Anne-Laure Boselli, éditions Mini Larousse 2020 (90 pages)

● Nouveautés au Centre de documentation :

- *L'intelligence émotionnelle* de Latifa Gallo, Éditions Mini Larousse, 2016 (90 pages)
- *Le pouvoir des petits riens* de Rick Hanson, Éditions Pocket, 2015 (250 pages)

Téléphonez pour réserver votre livre svp, merci!

Jacinthe Lavoie
Intervenante auprès des proches aidants
450 373-2111
jlavoie@cabvalleyfield.com



Appel à tous!

Si vous connaissez une personne proche aidante, parlez-lui de nous, de nos services et de ce qu'elle retrouvera ici pour son mieux-être.

Prochaine formation offerte

Ateliers « Aider sans s'oublier »

Début : octobre 2021

Au Centre d'action bénévole de Valleyfield
95, rue Salaberry, Salaberry-de-Valleyfield

Aussi disponibles : **Ateliers « Accompagner un proche en fin de vie »**



Comment ça va ?

Ensemble, cheminons vers le mieux-être!