

Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même

2009 - fiche modifiée le 23 février 2015

Cahier d'activités pour soutenir une réflexion personnelle, individuelle et en groupe, sur la bienveillance, une des composantes de l'estime de soi.

Support	Carnet d'activités
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	6,90 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même
Auteur : Anne van Stappen

Editions Jouvence, 2009
Collection "Petit Cahier", n° 6 - 64 pages

Concept :

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

Ludique, pratique et amusant, ce petit cahier d'exercices vous permettra d'apporter vos réponses à ces questions importantes pour un bon développement de soi-même.

Objectifs

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Bon à savoir

Pour commander : [site de Jouvence éditions](#)

(Mise à jour : juillet 2018)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence
BP 90107
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex
France

+33 (0)4 50 43 28 60

<http://www.editions-jouvence.com>

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé

+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be

<http://www.clps.be>

Catalogue : [http://www.clps.be/outils-pédagogiques](http://www.clps.be/outils-pedagogiques)

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers

+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be

<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon

+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be

<http://www.clps-bw.be>

Catalogue : <http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme

+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be

<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies

+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com

<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

Centre local de promotion de la santé de Namur

+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be

<http://www.clpsnamur.be>

Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)

+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be

Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin

071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org

<http://www.clpsct.org>

Catalogue : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : expression de soi

Support : cahier d'activités

Description

Les "Petits cahiers d'exercices" invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction "aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner". Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

Le présent cahier propose des activités pour apprendre à être bienveillant avec soi-même, prendre soin de soi de manière telle que l'on va bien, et qu'alors, on a beaucoup à donner aux autres et envie de le faire.

Contenu :

Définition de la bienveillance envers soi et mise au travail des talents nécessaires pour la cultiver (présence à soi, se faire plaisir, mettre ses limites, s'exprimer et écouter, développer l'auto-empathie et lâcher les jugements sur soi).

Au fil du cahier, nombreux exercices (certains créés par Marshall Rosenberg, fondateur de la Communication non violente) d'auto-observation, tests, quizz, etc.

Comment l'utiliser ?

Définir un cadre et des objectifs d'utilisation au sein de votre groupe. Voir aussi le "[Petit cahier d'exercices d'estime de soi](#)" et "[Petit cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés](#)" pour d'autres idées d'activités.

Public

Adultes

Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles.

A quel moment d'un projet ?

Le cahier peut offrir un fil rouge pour un groupe d'adultes qui aurait choisi de travailler cette thématique. Les objectifs doivent toutefois être clarifiés avec le groupe et le positionnement de l'animateur/trice très clair : il ne s'agit pas de psychothérapie de groupe mais d'élargissement des représentations personnelles en vue de les faire évoluer, grâce au travail en groupe.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le cahier permet de soutenir une réflexion personnelle, individuelle et en groupe, sur la bienveillance (le "veiller à bien"), une des composantes de l'estime de soi. Celle-ci constitue un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie. L'estime de soi est une des 10 compétences psychosociales identifiées par l'OMS.

Temps de préparation :



Points forts :

Prendre soin de soi pour aller bien.

Points d'attention :

Définir un cadre et des objectifs pour une utilisation en groupe.

Sujets abordés :

Mise au travail des talents nécessaires pour bien veiller à soi.

Complémentarité :

Autres "Petits cahiers" : [Petit cahier d'exercices d'estime de soi](#), [Petit cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés](#)

Date de l'avis : 10 février 2015

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139613968/petit-cahier-d-exercices-de-bienveillance-envers-soi-meme.html?export>

19-04-2024 16:01