

# Impulsion de la bienveillance

<https://annuel2.framapad.org/p/bienveillance-2842021-9n53?lang=fr>

## **Mercredi 28 avril 2021 de 17h à 18h30 - Deuxième Réunion à distance avec Zoom -**

Objectif : Coélaborer des définitions autour de la Bienveillance - Animée par Claire Boutin

Ordre du jour :

- Ronde d'ouverture
- 15' de présentation par Olivier Hoeffel sur une échelle de la Bienveillance et 4 dimensions de la Bienveillance
- Travail de coélaboration de définitions autour de la Bienveillance pour s'entendre sur des mots qui sont quelques fois dévoyés, connotés négativement, disqualifiés, ...
- Ronde de clôture

Participants : Claire Boutin, Jean-Michel Cornu, Olivier Hoeffel, Hubert Maillart de la Morandais, Bruno Tison, Yannis Camus, Myriam Livolant

Etats avant la réunion - Ronde d'ouverture

### Présentation d'Olivier

Diaporama animé présenté rapidement des diapos 1 à 20, à l'exception de la 16. Diaporama enrichi à l'issue de la réunion

Version powerpoint : <https://drive.google.com/file/d/1xKp0yuGctozYx6gohc1ilq1q5ea9jLN3/view?usp=sharing>

Version PDF : [https://drive.google.com/file/d/1R\\_9-iW8FYWjNd4t2bNb-KBYdUhqTowdr/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1R_9-iW8FYWjNd4t2bNb-KBYdUhqTowdr/view?usp=sharing)

On a décidé devant la richesse de la présentation d'Olivier de prendre le temps des questions et de la réflexion.

Question de compréhension pendant la présentation

Ensuite réflexion collective

Posture idéale existe-t-elle ?

=> l'idéale est fomentée par le mental, mais la posture juste est une sensation réelle physique où nous nous sentons en paix intérieure

Posture "Avec", "A coté" et "Contre" (issue MOOC Colibri gouvernance) (cf diapos 33 et 34 du diaporama)

Le synergisme est importante

=> d'abord apprendre à reconnaître dans quelle posture nous nous trouvons et pouvoir prendre tour à tour chaque rôle (cela revient à mieux se connaître)

Besoin exprimé par tous pour avoir une réflexion individuelle avec les DIAPOS (histoire de retrapper notre retard)

Comment traiter les tensions ?

Dé-dramatiser la tension

Bonne gestion tension

=> cela passe par un cheminement de connaissance de soi pour identifier les déclencheurs de tensions, et domestiquer son système nerveux qui voit une menace de manière exagérée

On veut souvent chercher le coupable (va encore plus loin qu'aller chercher un responsable)

=> il n'est pas à l'extérieur de nous ; le 1er responsable (sur quoi nous avons la maîtrise), c'est nous -même (comme demander à l'autre quelque chose si nous ne sommes pas capable de prendre notre part)

Il y a plein de réflexe/réaction : enjeu : comment éviter de se retrouver trop souvent dans la réaction

=> pour sortir de la réaction, il n'y a qu'un chemin, celui décrit plus haut avec une meilleure conscience de soi qui passe par une meilleure maîtrise corporelle de ses tensions

Considérer que c'est un cheminement la bienveillance

=> la bienveillance est un état d'être et non un processus : c'est une veillance (vigilance, conscience) de soi pour plus de présence et ainsi développer de meilleurs interactions

Il faut sortir de la vision binaire (oui, et donc sortir du mental)

La grille de lecture de 3 segments de l'échelle de la bienveillance (malveillance, absence de bienveillance, bienveillance) et des 4 dimensions (Moi Je, Toi et Moi, Moi dans des Nous, Vous en Moi)

=> souvent, il y a d'abord le tu "accusateur" (l'extérieur) pour cheminer vers le "je" (ce que l'on ressent vraiment) et être disponible au "nous" coopératif

Comment identifier les tensions sur un réseau social ?

=> un réseau social ne doit pas être fait pour les échanges (nous avons besoin du physique, avec le non verbal, sinon nous sommes comme dans une voiture avec un sentiment de toute puissance et d'égoïsme sans la perception de l'altérité nous menant à des comportements psychotiques)

Je ressens une tension : gestion entre 2 personnes concernées

Si besoin on demande au cercle

Sociocratie n'a pas réellement de procédure autour des tensions. L'holocratie base les réunions sur la gestion des tensions sur l'opérationnel, mais pas sur les tensions interpersonnelles

Il faut s'entraîner à communiquer en groupe de travail

Mais existe-t-il les phrases ou tournure qui "passent" bien ? (cela s'appelle les formules de politesse et de respect)

Pas vraiment et la tension est parfois (tout le temps) irrationnelle

L'oral permet de lever les tensions créées par un mail par exemple

La tension peut facilement se dupliquer, on doit l'identifier et d'évacuer les tensions

Un sas de décompression avant une réunion (comme dans un dojo)

Faire un rituel en début de réunion permet de mieux absorber les choses non prévues et les tensions et met dans une posture de coopération (enseignement du livre Où est le sens de Sébastien Bohler - Fiche de

lecture : <https://docs.google.com/document/d/1AC9iaiuva7AYQsxB6o6IsG3oVyXzsDsEg80fY2ToPF0/edit?usp=sharing>

Apprentissage pour répondre sans tension quand on est sur les réseaux sociaux

Les Réseaux Sociaux et les réunions sont sources de tension.

Intérêt de considérer en première intention dans une tension interpersonnelle qu'il y a probablement un malentendu (posture d'indulgence et de confiance dans l'autre et dans la relation a priori)

Pour évacuer les tensions

- pour les tensions en général :

- Méthode Olé (diapo 28) <http://www.lesverbesdubonheur.fr/2018/09/la-methode-ole-face-aux-affronts-et.html>
- toutes les méthodes corporelles pour s'approprier ses sensations physiques et apprendre à dénouer ses tensions
- sur les réseaux sociaux
  - ne pas répondre et évacuer à coté (par exemple sur Plonk, ma peluche qui symbolique la tension)
  - se faire défendre par un autre (éventuellement un autre profil créé par un autre)
  - ne pas utiliser le réseau pour régler ses comptes
- Sur les réunions
  - un signe pour proposer le silence (bras levé) et on attend que tout le monde emboite le pas
  - veiller à ce que tout le monde puisse s'exprimer
  - icebreaker

Ordre du jour de la prochaine séance : Discussion sur les diaporamas d'Olivier  
Animation par Claire