

6<sup>ème</sup> CONGRES  
EMERGENCES  
INTERNATIONAL

St MALO – Mai 2016



Apprendre à mieux  
s'aimer  
*ou « le coffre extra-ordinaire »*

Jacqueline Clediere

Qu'est ce que l'amour???



Oser être soi

Un petit conte pour changer !



Tang était un petit ouvrier dans un royaume d'Orient. Il travaillait le cuivre et fabriquait de magnifiques ustensiles qu'il vendait sur le marché. Il était heureux de vivre et avait une bonne estime de lui-même. Il n'attendait plus que de trouver la femme de sa vie.

Un jour, un envoyé du roi vint annoncer que celui-ci désirait marier sa fille au jeune homme du royaume qui aurait la meilleure estime de lui-même. Au jour dit, Tang se rendit au château et il se trouva au milieu de plusieurs centaines de jeunes prétendants.

Le roi les regarda tous et demanda à son chambellan de remettre à chacun cinq graines de fleurs, puis il les pria de revenir au printemps avec un pot de fleurs issues des graines qu'il leur avait fait remettre.

Tang planta les graines, en prit grand soin, mais rien ne se produisit, pas de pousse, pas de fleurs. À la date convenue, Tang prit son



pot sans fleur et partit pour le château. Des centaines d'autres prétendants portaient des pots remplis de fleurs magnifiques et ils se moquaient de Tang et de son pot de terre sans fleurs.

Alors le roi demanda à ce que chacun passe devant lui pour lui présenter son pot. Tang arriva, un peu intimidé devant le roi : « Aucune des graines n'a germé votre majesté », dit-il. Le roi lui répondit : « Tang, reste ici auprès de moi ! »

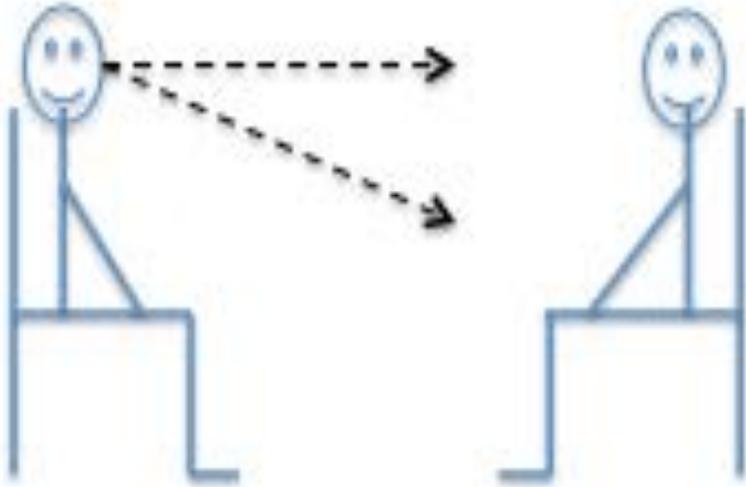
Quand tous les prétendants eurent défilé, le roi les renvoya tous, sauf Tang. Il annonça à tout le royaume que Tang et sa fille se mariaient l'été prochain. Ce fut une fête extraordinaire ! Tang et la princesse devenaient toujours plus amoureux l'un de l'autre. Ils vivaient très heureux.



Un jour, Tang demanda au roi, son beau-père : « Majesté, comment se fait-il que vous m'ayez choisi pour gendre alors que mes graines n'avaient pas fleuri ? »  
« Parce qu'elles ne pouvaient pas fleurir, je les avais fait bouillir durant toute une nuit ! Ainsi, tu étais le seul à avoir assez d'estime de toi-même et des autres pour être honnête ! C'était un tel homme que je voulais pour gendre ! »



# Exercice 1



- Position face à face
- 1min30

## Objectif:

Décrire la personne en face de vous uniquement avec des éléments positifs.

*Ex: J'aime bien le collier que tu portes...*

« Dans tout l'univers, il n'y a pas une autre personne qui soit exactement semblable à moi. Je suis moi et tout ce que je suis est unique. Je suis responsable de moi-même, j'ai tout ce qu'il me faut ici et maintenant pour vivre pleinement. Je peux choisir de manifester le meilleur de moi-même, je peux choisir d'aimer, d'être compétent, de trouver un sens à ma vie et un ordre à l'univers, je peux choisir de me développer, de croître et de vivre en harmonie avec moi-même, les autres et Dieu. Je suis digne d'être accepté et aimé exactement comme je suis, ici et maintenant. Je m'aime et je m'accepte, je décide de vivre pleinement dès aujourd'hui. »

Virginia Satir

« Tu peux être toi et faire ce que tu peux faire. Exprime-toi!  
Ose! Lâche prise des vieux messages! »





Je me prends aussi  
en considération!!

Whoo



Je lâche prise  
de ma culpabilité!

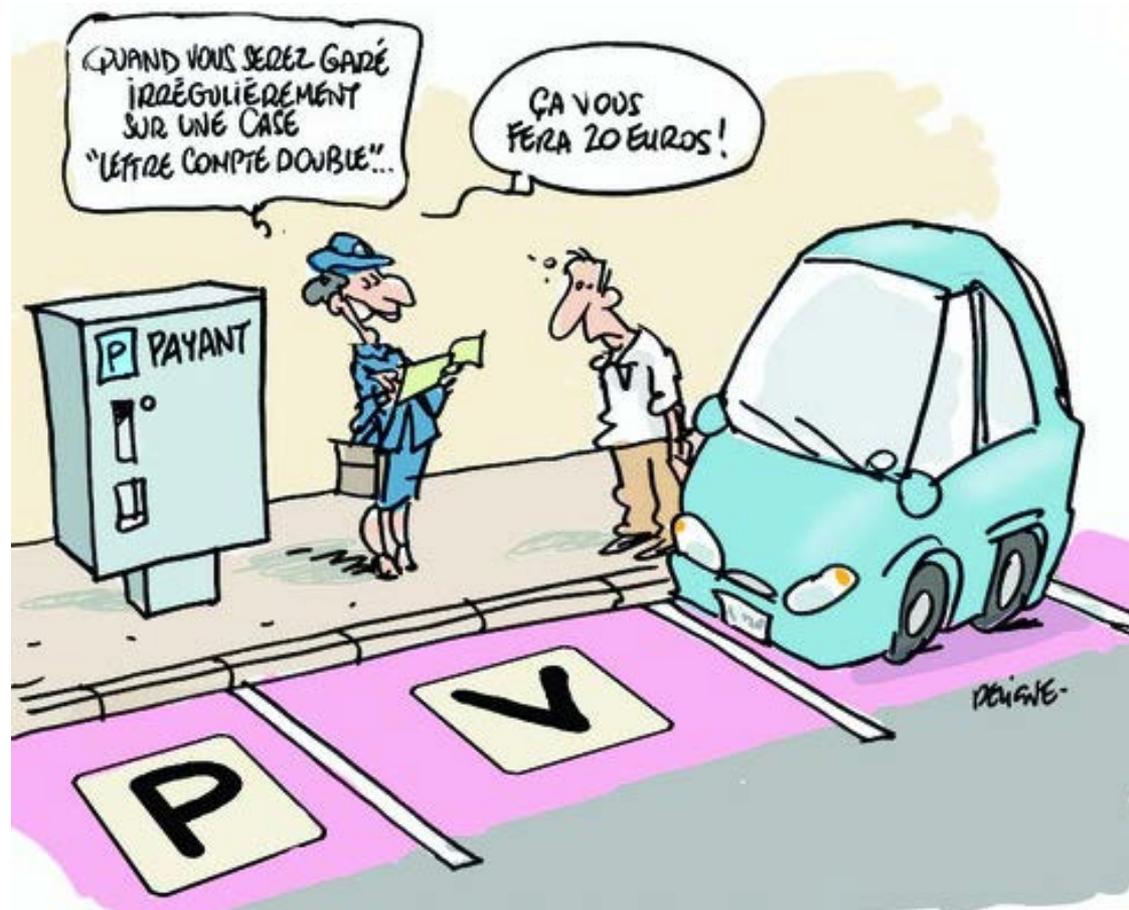
« La capacité de lâcher prise,  
la capacité de faire confiance, de  
s'adapter positivement pour assumer  
la responsabilité de donner du sens à sa  
vie, à l'instant qui passe, c'est être prêt  
à dire OUI, à consentir à la vie avec  
tout ce qu'elle apporte avec elle! »

# « Le parking payant »

A chaque instant, nous sommes à une croisée de route; et nous avons le choix entre transformer et enrichir notre vie

**OU**

rester dans un  
« parking payant ».

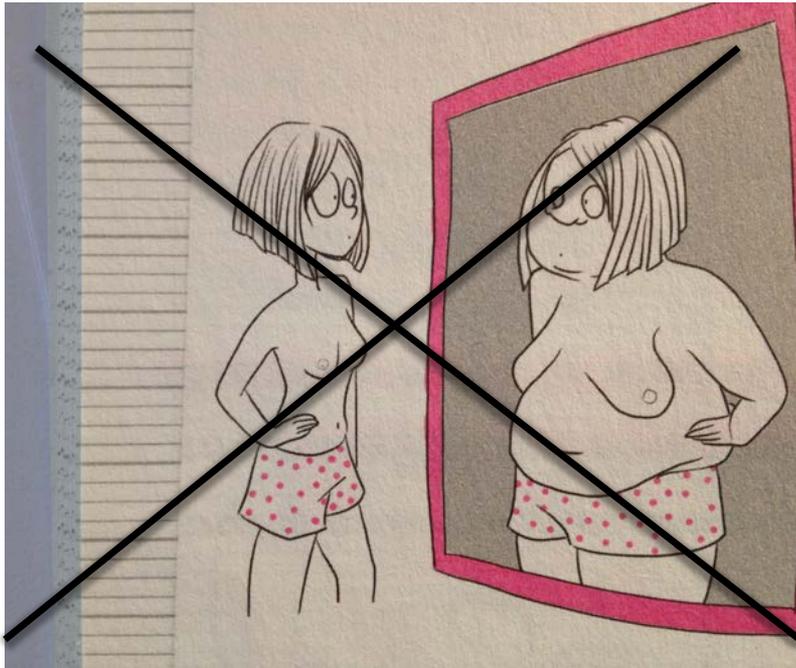


# ornières...

Ces « parkings payants » deviennent au final des ornières où nous nous sentons prisonniers.

Et au lieu d'utiliser notre **créativité** pour en sortir nous l'utilisons pour rendre l'ornière **plus confortable**

# Des pensées valorisantes



[www.educationillustrated.com](http://www.educationillustrated.com)

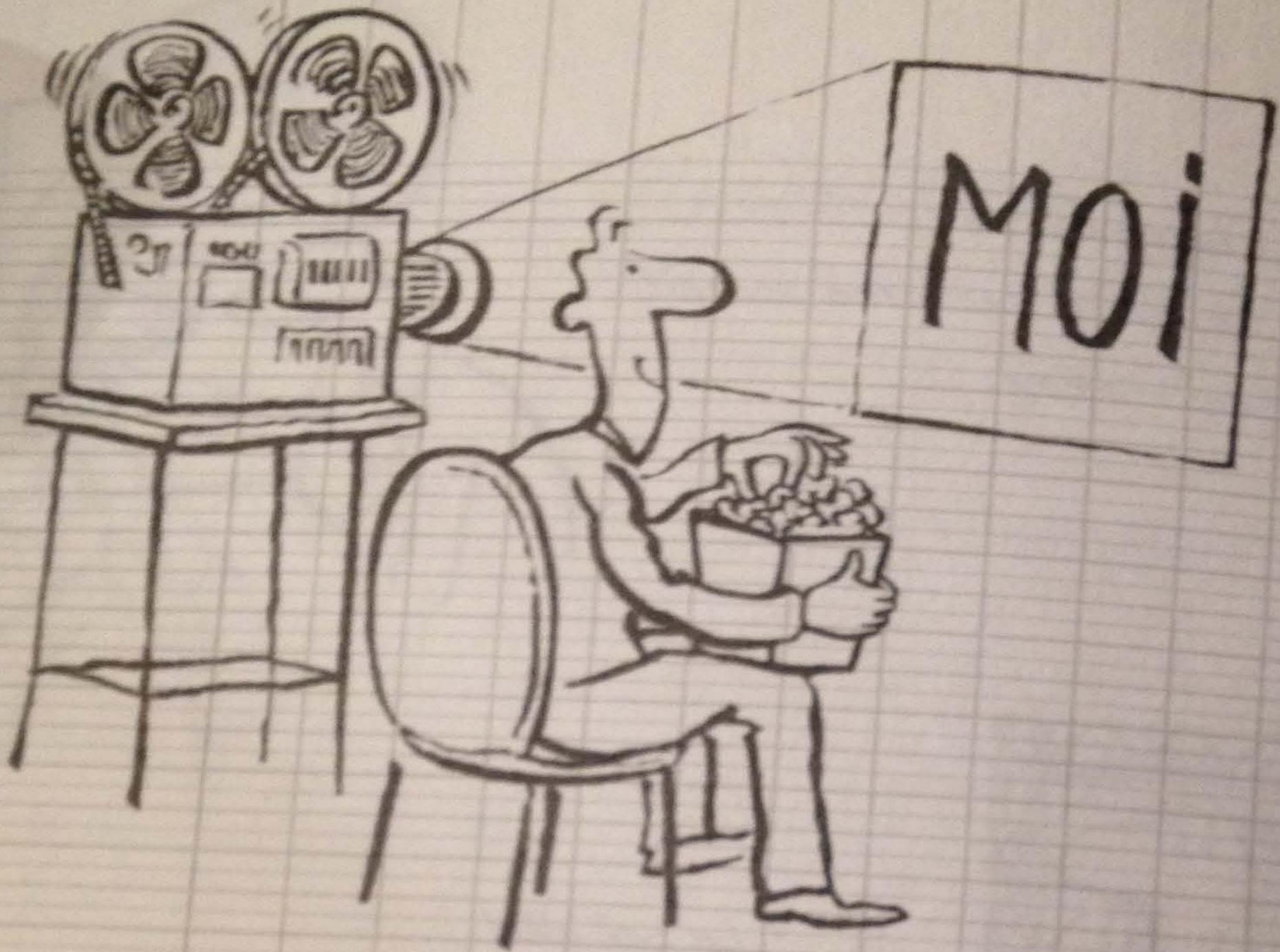
WHAT MATTERS IS HOW YOU SEE YOURSELF

## **Sage Swami Vivekananda:**

« Ce que tu penses, tu le deviens.  
Si tu te crois faible, tu seras faible;  
Si tu te crois fort, tu seras fort. »

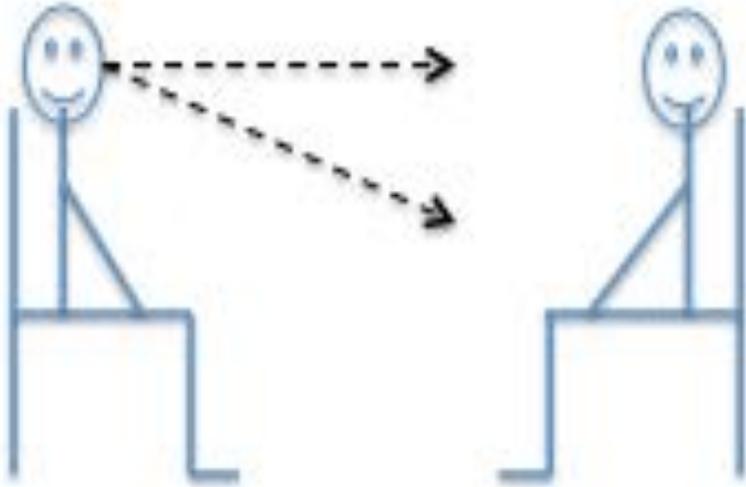
# **Eleonor Roosevelt:**

**« Nul ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement »**





# Exercice 1



- Position face à face
- 1min30

## Objectif:

Décrire la personne en face de vous uniquement avec des éléments positifs.

*Ex: J'aime bien le collier que tu portes...*



## Exercice 2

- Debout, seul face à votre miroir, 1 fois par jour
- 30 secondes

### Objectif:

Enoncer à voix haute l'une des phrases suivantes:

« Je me respecte totalement. »

*Ou*

« Je m'accepte entièrement. »

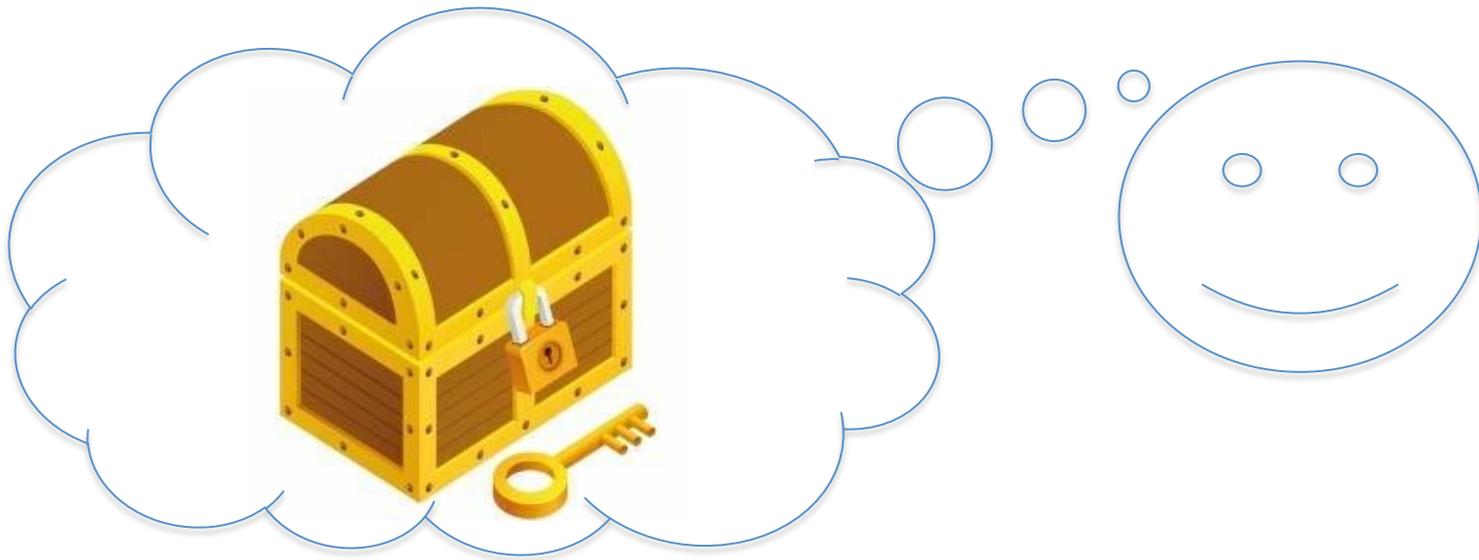
*Ou*

« Je m'aime inconditionnellement comme je suis. »

*Ou*

Créer votre propre phrase (entièrement positive).

# Le coffre « extra-ordinaire »



# Conclusion

## **Kierkegaard:**

« Celui qui prend un risque perd pied pour un instant;

Celui qui ne prend pas de risque perd sa vie. »

« There's nothing you can do but you can learn how to be you in time ».

*(**The Beatles, all you need is love**)*

*->Il est toujours temps d'apprendre à être TOI.*



« Etes-vous en train de vous aimer en ce moment ? »

# Persévérance

Même si ton chemin est difficile,  
*avance encore d'un pas*  
Même si tu n'as pas beaucoup de force,  
*avance encore d'un pas*  
Même si tu es découragé,  
*avance encore d'un pas*  
Même si tout te semble perdu,  
*avance encore d'un pas*

Avance encore d'un pas et tu verras,  
tu t'en sortiras.  
Il y a toujours un espoir qui est là.  
Avance et tu le trouveras.

## Portrait du culpabilisateur :

- ✓ Il se plaint souvent
- ✓ Il est plutôt beau parleur et charmeur (facultatif)
- ✓ Il est plutôt apprécié de façon générale

