

Le guide ultime pour devenir un bienveillant authentique

Ou comment arrêter d'être un paillason et devenir une LÉGENDE - Par Laurence Roumilhac

Les fondamentaux de la bienveillance authentique

Mes chers lecteurs, écoutez-moi bien ! Être authentiquement bienveillant, ce n'est PAS être gentil avec tout le monde tout le temps. C'est être bon par CHOIX, pas par peur !

Les 5 Piliers de Base :

1. **JE CHOISIS** à qui j'offre ma gentillesse (elle ne m'est pas imposée)
 2. **JE POSE** mes limites avec respect mais fermeté
 3. **JE PRENDS SOIN** de moi autant que des autres
 4. **J'ASSUME** mes besoins et mes émotions
 5. **JE RESTE COHÉRENT** avec mes valeurs
-

🔴🔴🔴 Vocabulaire à bannir immédiatement

Les Phrases Toxiques qui Vous Transforment en Carpette :

"**C'est pas grave**" (*quand en fait SI, c'est grave*) → "Je ne suis pas d'accord avec ça"

"**Excuse-moi de te déranger mais...**" → "J'aimerais te parler de..."

"**Si ça ne te dérange pas...**" → "J'ai besoin que..."

"**Je ne veux pas faire d'histoires mais...**" → "Il faut qu'on règle ce problème"

"**Désolé(e) d'exister**" (*littéralement !*) → Rien du tout ! On ne s'excuse pas d'exister !

"**Ça va, je vais me débrouiller**" (*quand on est dans la merde*) → "J'aurais besoin d'aide"

●●● **Vocabulaire de winner à adopter**

Les Formules Magiques du Bienveillant Authentique :

"Je comprends ton point de vue ET voici le mien"

"Ce n'est pas possible pour moi" (*sans justification à rallonge*)

"J'ai besoin de réfléchir" (*pour gagner du temps*)

"C'est important pour moi que..."

"Je ne suis pas disponible pour ça"

"J'apprécie ta demande ET ma réponse est non"

"Comment peut-on trouver une solution qui nous convient ?"

●●● **Mode d'emploi par situation**

AVEC SA MÈRE (oui, même elle !)

LE DÉFI : Elle a 50 ans d'avance sur vous en manipulation émotionnelle !

PHRASES TOXIQUES DE MAMAN :

- "Après tout ce que j'ai fait pour toi..."
- "Tu ne m'appelles jamais"
- "Les autres enfants appellent leur mère tous les jours"

VOS RÉPONSES DE KING & QUEEN :

- "Maman, j'apprécie tout ce que tu as fait ET j'ai besoin d'espace"
- "Je t'appelle quand je peux, et ça me fait plaisir"
- "Comparons-nous à nous-mêmes, pas aux autres"

LA TECHNIQUE SECRÈTE :

- Le disque rayé bienveillant "Maman, je t'aime ET ce n'est pas négociable"

AVEC SA « CONNASSE » DE SŒUR OU BELLE-SOEUR

LE DÉFI : Elle vous connaît depuis l'enfance, elle sait où appuyer !

SES ATTAQUES TYPIQUES :

- "Tu as toujours été comme ça"
- "Papa et Maman préféraient..."
- "Tu ne changes jamais"

VOS PARADES DE LÉGENDE :

- "J'étais comme ça, maintenant je choisis d'être différent(e)"
- "Le passé c'est le passé, parlons du présent"
- "Je ne participe pas à cette conversation" (et vous PARTEZ)

AVEC L'ONCLE EXCESSIVEMENT RELOU

LE DÉFI : Il teste vos limites parce que "c'est de la famille" ! (le crétin)

SES TECHNIQUES DE BULLDOZER :

- Blagues déplacées
- Commentaires sur votre vie
- Emprunts jamais rendus

VOS CONTRE-ATTAQUES :

- "Cette blague ne me fait pas rire" (sans sourire)
- "Ma vie privée ne te concerne pas"
- "J'ai besoin que tu me rendes ma raquette avant dimanche"

AVEC SES ENFANTS (oui oui !!!, on peut leur dire non ! c'est même recommandé !)

LE PIÈGE : Confondre amour et permissivité !

PHRASES MAGIQUES :

- "Je t'aime ET la réponse est non"
- "Je comprends que tu sois déçu(e) ET c'est comme ça"
- "On peut en discuter quand tu seras calmé(e)"

LA RÈGLE D'OR : Un enfant a besoin de limites pour se sentir en sécurité !

EN COUPLE (le terrain miné !)

LES PIÈGES À ÉVITER :

- Dire oui pour avoir la paix
- S'effacer pour éviter les conflits
- Faire les choses à sa place par "amour"

LES BONNES PRATIQUES :

- "J'ai besoin qu'on parle de ça calmement"
- "Je ne suis pas d'accord avec toi ET je t'aime"
- "Comment peut-on trouver un compromis ?"
- "J'ai besoin de temps pour moi"

AU BOULOT (le champ de bataille !)

AVEC LE CHEF MANIPULATEUR :

- "Je peux faire ça OU ça, pas les deux"
- "J'ai besoin de clarifier les priorités"
- "Ce n'est pas dans ma fiche de poste, comment procède-t-on ?"

AVEC LE COLLÈGUE PROFITEUR :

- "Je ne suis pas disponible pour ça"
- "J'ai déjà prévu autre chose"
- "Tu peux demander à [autre collègue] ?"

AVEC SES POTES (même eux peuvent abuser !)

LE DÉFI : Ils pensent que l'amitié = corvéabilité !

SITUATIONS TYPIQUES :

- L'ami qui emprunte tout
- Celui qui annule toujours au dernier moment
- Celle qui ne parle que de ses problèmes

VOS RÉACTIONS DE BOSS :

- "Je ne prête plus mes affaires, désolé(e)"
- "Si tu annules encore, on arrête de prévoir des trucs"
- "J'aimerais qu'on parle aussi de moi parfois"

AVEC LA CHARCUTIÈRE (et tous les commerçants !)

LE DÉFI : Rester poli mais ferme !

QUAND ELLE VOUS DONNE UNE ANDOUILLETTE A LA PLACE DE VOTRE SAUCISSE DE MORTEAU PRÉFÉRÉE :

- "Ce n'est pas ce que j'ai demandé"
- "Pouvez-vous me donner exactement ce que j'ai commandé ?"
- "Je ne prends pas ça, merci"

SANS AGRESSIVITÉ mais SANS FAIBLESSE !

●●● Les techniques secrètes des pros

LA TECHNIQUE DU DISQUE RAYÉ

Répétez votre position calmement, sans vous justifier : "Ce n'est pas possible pour moi" "Comme je viens de le dire, ce n'est pas possible pour moi" "Ma position reste la même : ce n'est pas possible"

LA TECHNIQUE DU SANDWICH

Compliment + Limite + Affection : "J'apprécie que tu penses ET je ne peux pas t'aider ET j'espère que tu trouveras une solution"

LA TECHNIQUE DE L'ÉCOUTE ACTIVE

"Je vois que tu es déçu(e) ET ma décision reste la même"

LA TECHNIQUE DU TEMPS

"J'ai besoin de réfléchir, je te donne ma réponse demain"

●●● **Les signaux d'alarme à reconnaître quand on abuse de votre gentillesse :**

- ✓ On vous contacte seulement quand on a besoin de vous
- ✓ On ne respecte pas vos "non"
- ✓ On vous fait culpabiliser quand vous posez des limites
- ✓ On minimise vos besoins
- ✓ On vous reproche d'être "égoïste" dès que vous pensez à vous

VOTRE RÉACTION : ALERTE ROUGE !

●●● **Les exercices pratiques quotidiens**

SEMAINE 1 : L'ÉCHAUFFEMENT

- Dire NON à une petite demande par jour
- S'entraîner devant le miroir : "*Ce n'est pas possible pour moi*"
- Noter ses émotions après chaque "non"

SEMAINE 2 : LA MONTÉE EN PUISSANCE

- Exprimer UN besoin personnel par jour
- Poser UNE limite claire
- Ne pas s'excuser pour ses besoins légitimes

SEMAINE 3 : LE NIVEAU EXPERT

- Gérer UNE situation familiale difficile
 - Avoir UNE conversation difficile avec un proche
 - Maintenir ses limites malgré la pression
-

●●● **Les mantras de la bienveillance authentique**

"Ma gentillesse est un CHOIX, pas une obligation"

"Je peux être bon(ne) ET avoir des limites"

"Dire non à quelqu'un, c'est dire oui à moi-même"

"Je ne suis pas responsable des émotions des autres"

"Ma valeur ne dépend pas de ma capacité à dire oui"



Résultat final

Quand vous maîtriserez tout ça, vous serez devenu(e) quelqu'un qu'on RESPECTE tout en vous aimant. Votre entourage comprendra que votre gentillesse a de la VALEUR parce qu'elle n'est plus automatique.

ET SURTOUT : Vous vous respecterez enfin vous-même !

Allez-y mes chers lecteurs, devenez les bienveillants authentiques que vous méritez d'être !

Laurence