

**Soyez Gentil avec  
Vous-Même...**  
... et Devenez Votre Meilleur Ami !



Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

Cet ebook a été conçu par un [collectif](#) d'auteurs et est mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution](#)

- Pas d'Utilisation Commerciale -  
- Pas de Modification -

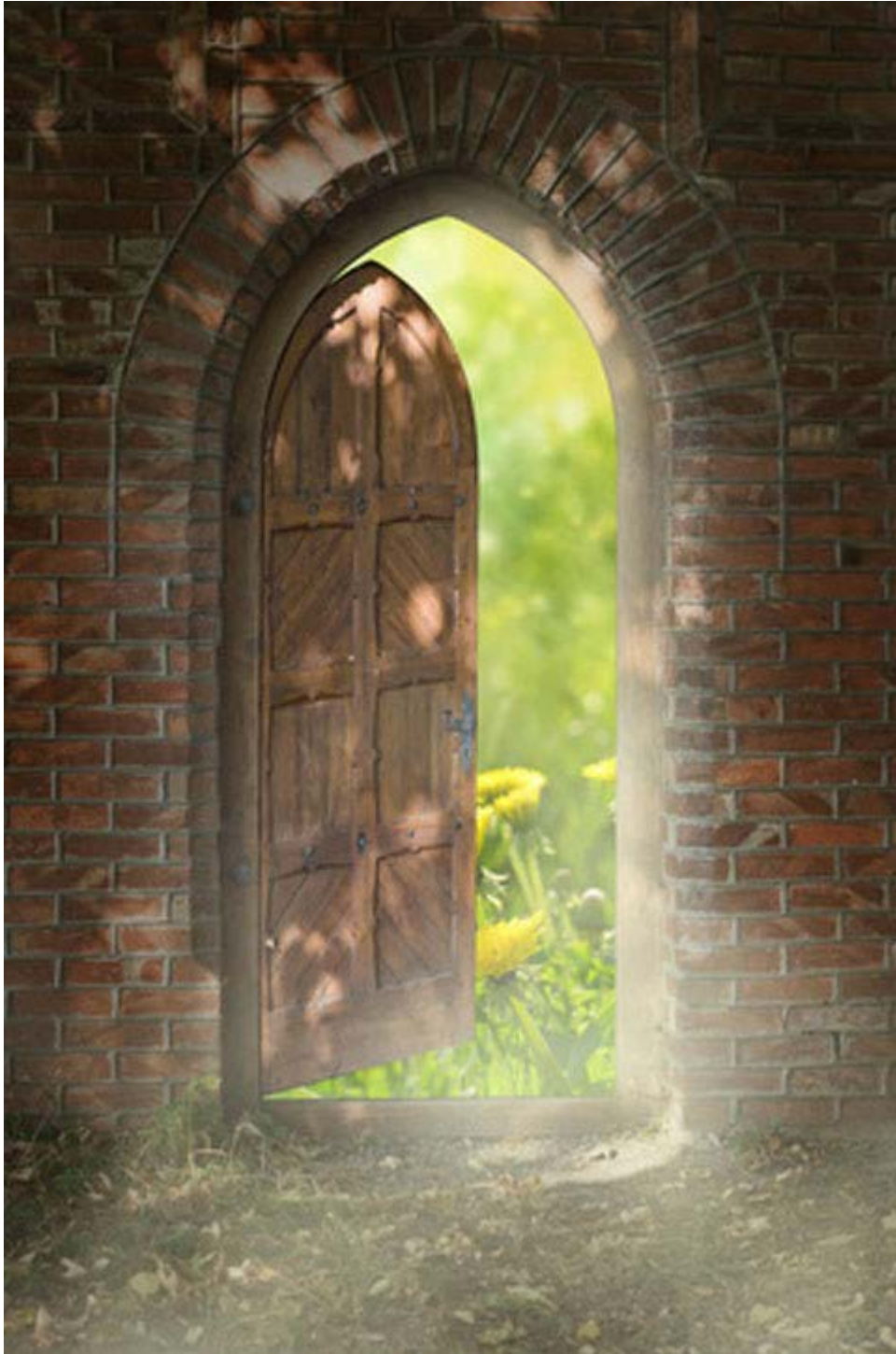
Vous pouvez par contre le partager librement et le diffuser sur internet sans aucune demande en retour (pas d'inscription obligatoire sur votre liste par exemple).

“Mes imperfections et mes échecs sont  
des bénédictions de Dieu, au même titre  
que mes succès et mes talents.  
Je les offre tous à Dieu.”

Gandhi

Soyez Gentil avec Vous-Même !

---



## Imaginez...

 **Olivier Tardieu**

Fermez les yeux, respirez calmement, et imaginez ... Imaginez que vous avez un enfant (vous êtes peut-être déjà parent).

Imaginez que vous aimez cet enfant de tout votre cœur, de toutes vos tripes. C'est votre chair, votre sang.

Votre gentillesse, votre bienveillance envers lui sont infinies.

De quelles façons êtes-vous gentil avec votre enfant ?

Vous prenez du temps pour être avec lui. Pour l'écouter activement, et le soutenir dans ses petits bobos de l'âme.

Pour essuyer ses larmes. Le comprendre profondément. Vous prenez du temps pour jouer avec lui. Le faire rire. Vous prenez du temps pour prendre soin de lui. Le laver, le faire beau.

Vous prenez du temps pour l'encourager. Vous lui dites qu'il est beau, qu'il est fort et qu'il va y arriver. Et que s'il tombe

aujourd'hui, ce n'est pas grave. Il va se relever et recommencer.  
Encore et encore.

Vous prenez du temps pour le rassurer, pour le protéger. Vous prenez du temps pour lui faire découvrir les merveilles de la nature. Vous observez avec lui les animaux. "Comment elle fait la vache ? Elle fait meuhhhhhh !"

Et vous prenez un plaisir fou à faire ça... juste ça. Cela vous fait du bien, comme une douche bien fraîche un jour de grande chaleur, l'été.

Maintenant ouvrez les yeux, et dites-moi : vous savez être gentil avec votre enfant, mais êtes-vous gentil avec vous-même, tous les jours ?

Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

## **QUELLES VOIX ECOUTEZ-VOUS ?**



## Le message de l'araignée

 Solange Geissler

Quelle conne ! Qu'est-ce que je peux être stupide !

Je n'arrête pas de m'invectiver quand soudain j'entends :

- Bonjour !

Je me fige !

Qui est là ? Je suis seule chez moi normalement !

J'inspecte mon salon et tout ce que je vois c'est une horrible et très grosse araignée. Je panique, j'ai une peur bleue de ses sales bêtes ! Je vais pour chercher ma bombe quand j'entends à nouveau :

- Bonjour !

C'est l'araignée qui me parle ?! Je deviens complètement folle, ce n'est pas possible ! Je la regarde plus intensément et elle, sentant qu'elle a désormais toute mon attention, continue :

- Pourquoi es-tu aussi méchante avec toi ?

Je hausse les épaules, je dois vraiment être complètement folle pour écouter une araignée... mais je lui réponds :



-Bin, parce que la vie est méchante avec moi !

-Pfff... la vie aime et chante et tu devrais faire de même !

Je suis abasourdie ! Je ne prête plus attention à la petite bête et quand je vais pour lui poser une question, elle n'est plus là !

Ai-je rêvé ? Que s'est-il vraiment passé ?

Je reprends mon train-train quotidien. J'écoute la radio où passe une chanson qui me plaît et sans trop savoir pourquoi je fais quelque chose que je n'ai jamais fait jusque-là : je chante à tue-tête en même temps que la radio. Ça me fait un bien fou ! Bon, je chante faux et alors ?

Et je prends la décision de ne plus m'invectiver quand je fais quelque chose de travers. Je me dirai gentiment :

- Ma chérie, fais plus attention... tu veux bien ?

## Le bilan de fin de journée

 **Fofou Armel**

Il est souvent conseillé à ceux qui veulent maximiser la gestion de leur temps, d'écrire, le matin au réveil, un "plan de journée" comprenant tous les éléments à faire au cours de la journée. Et de faire un bilan le soir.

C'est en suivant ce principe que chaque matin, je réalisais mon plan de la journée.

Le soir, au moment de faire le bilan, je me rendais compte je n'avais pas respecté tous les points mentionnés dans ce plan. Par exemple, sur cinq points, j'en avais réalisé trois. Alors je m'en prenais à moi-même. Je me sentais entièrement responsable de ce manquement et cela me stressait et me frustrait. Ceci a duré pendant des mois.

Plus tard, lors de mes différentes lectures sur le positivisme et le pouvoir de l'attraction, j'ai réalisé que ma réaction n'était pas la bonne. En fait, je ne regardais que le côté négatif des choses.

## Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

Considérant cela lors de mon bilan journalier, je me suis mis à regarder d'abord ce qui était positif dans ce que j'avais fait. Ensuite, je recense, pour les points non accomplis, ce qui dépend de moi. Je les intègre dans mon plan du lendemain, afin de m'améliorer.

En procédant ainsi, je me sens mieux, confiant et fier de mes réalisations de la journée.

En fin de journée, j'ai choisi d'être gentil avec moi-même !

## **Etaient-ils des extraterrestres ?**

 **Maritzabel Claros-Ferrer**

Combien d'idées ai-je laissées dans le tiroir de peur de me faire "cruellement réprimander" par moi-même ?

Oui, je n'avais pas encore goûté au plaisir d'être gentille avec moi-même.

Je me souviens que pour commencer, j'ai imité la dessinatrice de la page web de l'entreprise où je travaillais en tant que directrice de marketing.

Cette femme merveilleuse, curieusement appelée Francia (un signe peut-être de mon voyage à venir...), "osait" m'adresser ses emails de travail en débutant par :

- Bonjour Belle !

Autant de douceur ? Aussi facilement ? Cette fille ne connaissait-elle donc pas les règles des emails d'affaires ?

En plus, dans les RDV de travail, elle et son mari trouvaient toujours de belles choses à dire à propos de mon bureau, de la

réceptionniste et même du taxi....Wow! Ils n'avaient pas peur d'être gentils... Étaient-ils extraterrestres?

Un jour, je me suis lancée et j'ai commencé à explorer ce nouveau "monde de la gentillesse".

Je me suis permise faire de vrais éloges un peu partout et je faisais très attention aux réponses que j'obtenais en retour : des sourires et des compliments : quelle surprise !

Ma tête n'a pas suivi tout de suite ! Pourtant, petit à petit, ma petite voix intérieure a évolué. Peu à peu, au lieu des ordres habituels : "Allez, foncé! Ne sois pas bête !", j'ai commencé à m'entendre dire à moi-même: "Allez mon amour, essaie, explore, fais-toi plaisir !"

Et j'en ai pris l'habitude.

Je suis douce avec moi-même, je m'encourage, je me fais de vrais éloges du fond du coeur. Cet amour pour moi déborde, et je le partage avec les autres. Je suis gentille avec moi-même et j'adore!

## **Pour vivre mieux, en santé et heureux !**



**Serge Seguin**

Dans ma vie, je me connaissais peu et me jugeais sans cesse. Je suis un peu fragile à l'auto-reproche, à l'auto-culpabilité et à la mésestime personnelle. Pendant un long moment, je ne voyais pas comment sortir de là.

Jusqu'au jour où j'ai rencontré quelqu'un qui prétendait que :  
"Lui et d'autres personnes dans le monde s'étaient engagées à éradiquer la culpabilité de la surface de la terre!" Je l'ai pris aux mots et j'ai utilisé son aide.

J'ai d'abord réalisé la violence de mes réflexions négatives sur moi-même. Ensuite, pour en sortir, j'ai compris que je pouvais transformer le bourreau que j'étais en bienfaiteur engagé à mon bien-être, ma santé et mon bonheur.

Au lieu d'être incapable je devenais créatif. Au lieu de n'être rien, je devenais magnifiquement original. Au lieu d'être incompetent dans le domaine des autres, je devenais expert dans mes

domaines de prédilection.

Plus gentil avec moi, il m'est devenu bien plus facile d'être gentil avec les autres.

Gentils avec les autres, ils sont devenus plus gentils et intéressés à ce que je suis.

Voilà pourquoi je suis un adepte de la gentillesse pour moi-même, le pardon pour mes manques, et le respect pour ma façon d'être.

Je suis la seule personne en mesure de m'aimer et m'aider comme je le veux vraiment, de la manière dont je le désire. Je suis le seul à pouvoir aller aussi en profondeur pour me mettre en paix. J'ai choisi d'être à la fois le parent aimant et l'enfant bien aimé de moi-même. Et j'adore ça.

## Qui pouvait me rendre le sourire ?



Vous connaissez la petite voix, ou le petit vélo, qui tourne en permanence dans votre tête et qui vous dit :

- Mais pourquoi je ne lui ai pas répondu ça ? Vraiment je ne suis pas douée ce matin. Je n'y arriverai jamais.

Si une personne (même si elle pense que c'est pour votre bien) osait vous répéter ce genre de phrases toute la journée, toute la semaine et à chaque maladresse, que lui diriez-vous ?

Sûrement quelque chose du genre :

- Arrête ça tout de suite !

Ou bien :

- Garde tes critiques pour quelqu'un d'autre !

Un jour où j'étais particulièrement triste et désabusée, je me suis dit :

- J'en ai marre de ce train-train. La vie est magnifique et je suis capable d'être heureuse. D'ailleurs il y a quelques années, je riais



toujours et je prenais la vie du bon côté même avec quelques échecs. Qu'est ce qui a changé ?

Je me suis rendue compte que je ne me souriais plus devant la glace. Je ne me félicitais plus. Je râlais après toutes les misères du monde. Et au passage, mon entourage ne me complimentait plus non plus pour mes réussites personnelles ou professionnelles. Alors... qui allait pouvoir me rendre le sourire si ce n'est moi ?

Nous devons agir de la même façon avec notre petite voix. Arrêtons d'être trop exigeant avec nous, même si dans notre enfance, ce genre de phrases nous a bercés.

Bien sûr, nous avons des niveaux d'exigences élevés et nous travaillons dur pour les atteindre. Mais restons indulgents, tout le monde peut faire une erreur. L'important, c'est de savoir l'accepter et d'avancer vers notre but dans la vie.

Le jour où j'ai appliqué ce principe, ma vie s'est éclairée, mon sourire est revenu et des portes se sont ouvertes.

## Eclaircir le tableau de notre vie



**Richard Renaudin**

Être gentil avec soi consisterait, pour que cela soit vraiment constructif, en une recette subtile consistant à s'exercer régulièrement à reconnaître ce que l'on fait de bien, jusqu'à ce que cela devienne une habitude intégrante à soi, un trait de personnalité positive.

On pourrait croire que c'est en se corrigeant sans cesse et en se critiquant sans relâche que l'on s'améliore. Loin s'en faut !

Autant la remarque vraiment constructive est-elle utile, autant l'encouragement par la reconnaissance de ce qui est bien fait-il aller de l'avant voire bien plus que ladite remarque sur ce qui est négatif.

Le tableau de la vie s'éclaircit principalement en remarquant ses points lumineux car cela leur apporte encore plus d'importance et d'intensité.

Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

## **APPRENDRE A S'AIMER**



## Le déclic

 Aurelia C.

J'ai eu un déclic quand j'ai vu mon fils, Alban, se regarder dans le miroir alors qu'il était dans mes bras.

Son premier regard a été pour lui, et il s'est regardé avec une infinie tendresse. Il a affiché un magnifique sourire de bébé de 3 mois qui était empreint de compassion. Son regard était doux, exempt de tout jugement, émerveillé. Son regard était beau. Il se souriait.

Il était content de se voir. C'était comme s'il avait vu le miracle de la vie.

Et là, j'ai compris comment je devais me regarder chaque matin dans le miroir.

## Mon physique est fait pour moi !



**Miary Rangodonarison**

Mon adolescence a été marquée par ma petite taille. Parfois, je me repliais sur moi-même, tout en enviant les corpulences imposantes des autres.

J'aurais pu jouer au hand-ball si ma main avait pu pincer la balle. Ou choisir le volley-ball si j'avais été à la hauteur du filet. Jouer de la guitare était difficile dans les barrages : ma main ne couvrait pas une octave d'un piano. Sortir avec les amis ne m'intéressait plus...

Bref, autant d'excuses non seulement pour ne pas entreprendre ce que je voulais mais surtout pour rester chez moi et m'apitoyer sur mon sort.

Un cousin m'a dit un jour que ma main était plus grande que celle de Mick Jagger !

Cette pensée suggestive et mon amour de la guitare, m'ont

permis d'adapter mes petites mains sur les touches.

Et j'ai constaté que mes petits doigts s'amusaient bien et avec plus de précisions que ceux qui ont des grandes mains.

Plus tard, lors d'un voyage de 1200km, notre 404 bâchée était bondée de 22 étudiants avec leurs bagages. Mon meilleur ami de 185cm était courbé et crampait à chaque position. Alors que je me faufilais sans gêne dans les moindres espaces pour me dégourdir autant que je voulais et changer de position à mon gré.

Ces moments m'ont fait comprendre que mon corps est parfait pour moi. Il n'y a que moi qui peux l'utiliser et l'aimer. Je me suis torturé pendant longtemps à l'idée de ma petite taille sans voir que j'avais un corps fabuleux.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant envers moi-même et j'invite chacun à faire de même.

## Envoyez cet amour en vous...



**Dany Ferrand**

Soyez gentils avec vous-même... Est-ce que cela pourrait vouloir dire : “Ne vous accablez pas, ne vous fustigez pas, soyez bienveillants avec vous-même, pratiquez la tolérance comme vous la pratiqueriez avec votre prochain ?”

Nous pourrions dire aussi :

“Soyez ouvert à vous, ayez la conscience de ce qui est imparfait et de ce qui peut devenir meilleur. Ayez confiance.”

Le regard que vous porterez sur vous sera moins critique, moins discriminatoire, plus indulgent s’il est nourri par une certaine bienveillance.

Et la bienveillance n’exclut pas une certaine exigence car de cela peut naître l’étincelle du génie, de la spontanéité, du talent à l’état pur enfin... parce qu’orienté par le sceau de l’amour inconditionnel, quel qu’il soit, envers qui que ce soit.

## Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

Envoyez cet amour en vous, il a un tel pouvoir si vous saviez !

Que ce soit dans votre travail, dans votre foyer, dans vos rapports avec vos enfants, votre conjoint, votre patron, vos amis, que ce soit dans la découverte de vos projets de vie, il décuplera les possibilités exponentielles qui s'offrent à vous.

Voilà ce que nous pourrions dire à tous !

Le monde serait alors plus fort et les hommes seraient plus beaux ... Invincibles nous serions !

Car l'amour ne serait pas vain.



Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

# APPRENDRE A CROIRE EN SOI



## Le chaînon manquant



**Marielle Harménil**

La meilleure façon d'être gentil avec soi-même, c'est de croire en soi !!

Si vous êtes certain que votre GPS vous conduira à votre destination, vous le traiterez correctement et vous lui accorderez votre confiance. Vous l'utiliserez dès que nécessaire tout en en prenant soin car pour vous, c'est un instrument précieux. A l'inverse, si vous estimez qu'il ne sert à rien, peut-être allez-vous sauter dessus et l'écraser en mille morceaux, ou encore, le laisser prendre la poussière.

Croire en vous, produit exactement le même phénomène : vous vous mettez en valeur. Ce n'est pas de l'orgueil ou de la prétention, c'est juste "utiliser un instrument précieux à sa juste valeur".

Avez-vous conscience de votre valeur ? Etes-vous conscient que vous êtes unique ? Aucun être vivant n'a été ou ne sera vous ! Pas même votre jumeau si vous en avez un ! Vous êtes sur Terre

pour une raison précise. A vous de découvrir laquelle. Quand on regarde les probabilités pour qu'un enfant vienne au monde, elles sont si faibles !

Et pour que cet enfant soit vous, elles sont infimes !!

Votre venue sur Terre n'est pas le fruit du hasard. Le créateur a voulu que vous soyez présent pour une raison. Il vous aime et vous a choisi vous. Il connaît votre valeur.

Il y a 1 an, j'avais quelques kilos en trop dont je n'arrivais pas à me débarrasser malgré tous mes efforts. Et puis, j'ai réellement pris conscience de ma valeur. Tous les jours, je me disais (et je continue...) une petite phrase gentille : "tu as de la valeur, tu es de plus en plus mince, tes efforts vont payer". Et là, mes kilos se sont volatilisés très rapidement ! Croire en moi était le chaînon manquant à mon amincissement. Le sport, l'alimentation et le reste, ne servent à rien sans l'estime de soi !!

Offrez-vous un fabuleux cadeau : Croyez en vous !

## On est forcément fait pour le succès



**Robert Robert**

Me faire confiance, rétrospectivement, je m'aperçois que cela a changé ma vie.

Il y a de cela plusieurs années, je fus confronté à un changement de carrière drastique. Jusqu'alors, j'avais oeuvré dans le domaine de l'enseignement du français et de la littérature. Je décidai de fonder une entreprise d'aménagement paysager. Mon travail serait dorénavant relié à des activités surtout manuelles. C'était un domaine nouveau pour moi. Il a fallu que je l'apprivoise, que j'aie cherché de l'information, que je monte une clientèle, que je réunisse des équipes d'employés qualifiés etc.

La tâche semblait immense à plusieurs. Presque insensée à la limite, compte tenu de mes antécédents. Mais je m'engageais quand même dans cette voie, certain que je serais plus heureux malgré les difficultés auxquelles j'aurai à faire face et dont forcément j'évaluais la nature.

C'est parce que j'avais confiance que je cheminais, glissant par moments, rétablissant un équilibre précaire au besoin. Le succès ne fut pas immédiat. Mais trente ans plus tard, je profite toujours de cette décision et de l'audace teintée de confiance en moi qui m'ont amené là où je suis aujourd'hui.

Pour moi, une façon d'être gentil avec soi-même c'est d'abord se faire confiance. C'est avoir la conviction qu'on peut y arriver quel que soit le projet dans lequel on est engagé. C'est avoir la certitude qu'il existe des solutions aux difficultés rencontrées. Ces solutions, nous les portons en nous et nous finirons bien par mettre le doigt dessus. Être gentil avec soi, c'est de croire qu'on est forcément fait pour le succès.

## **ACCUEILLIR NOS EMOTIONS**



## L'homme qui voulait jeter son cœur



**Fouzia Mahri**

Un homme décida un jour de se séparer de son cœur.

Il était fatigué de souffrir et pensait que seul son cœur était responsable de ses souffrances.

Il décida de le jeter au fond d'une rivière. Il escalada une montagne très haute et une fois au sommet, il l'attacha à un grand rocher pour qu'il ne s'échappe pas. Il saisit le rocher avec dureté et d'un geste sec, sans pitié, l'envoya du haut de la montagne.

Hélas ! Le poids de la roche lui fit perdre l'équilibre et il accompagna son cœur au fond de la rivière argentée.

On ne peut pas vivre sans cœur, sans sentiments... c'est notre destinée. Au lieu de tenter sans cesse de repousser ce qu'on ressent, il vaut mieux accueillir nos émotions et y réfléchir. Afin de vivre en paix et en amitié avec soi-même.

## S'écouter sans jugement



Denise L

Je suis “gentille avec moi-même” quand je suis à l’écoute de ce qui se passe en moi sans jugement.

J’en suis arrivée à cette conclusion après un long cheminement dans le monde du développement personnel. Il m’a fallu vivre différentes expériences où je me suis sentie aimée inconditionnellement pour commencer à m’aimer, à me sentir une “belle, gentille” personne, digne d’être aimée.

En pratiquant la traque aux jugements, aux croyances limitantes, j’ai pris conscience que ce ne sont pas les autres qui ne sont pas “gentils” avec moi mais moi-même.

Quand je ressens un malaise physique ou émotionnel, je prends un moment pour m’occuper de moi, comme le ferait une “gentille” maman avec son enfant malade, triste, ou en colère. Je m’interroge :



- Qu'est-ce qui se passe ?
- Qu'est-ce qui est touché en moi ?
- Quelle est la situation présente ?
- Quelles sont les options possibles pour retrouver la paix ?

Je prends en compte les faits et mes besoins et non les “histoires” que je suis en train de me raconter.

C'est ma pratique actuelle pour être gentille avec moi-même.

## Mettre les choses à leur place



**Fabienne Sarcos**

Prendre soin de soi, c'est mettre les choses à leur place. C'est reconnaître que les émotions appartiennent à celui qui les ressent. Pas de jugement, juste des constats. Tout paraît plus simple quand on lâche prise.

Il y a 2 ans, j'étais encore une professionnelle de l'enfance dite "en danger" et je vous avoue que ce conseil m'a aidé à mieux comprendre la colère et la détresse de ces jeunes. Je suis devenue plus tolérante avec eux et je me suis sentie moins agressée par leurs attitudes. J'ai modifié mes pensées et suis devenue de plus en plus positive, plus confiante et plus solide pour les soutenir. Me sentir en confiance intérieurement se ressentait extérieurement. Ce qui m'importait n'était pas de me sentir "aimée" de tous ces jeunes mais d'être "juste" face à eux. La congruence a permis une forme de respect et de sincérité qui a apaisé toutes les relations que j'avais avec eux !

Prendre soin de soi, c'est prendre soin de ses pensées (mettre la

lumière sur les plus limitantes, les modifier pour qu'elles ne nous freinent plus). C'est écouter les mots prononcés et choisir les plus optimistes. C'est observer nos actes et ce qui en découle (est-ce le résultat de nos pensées ??!).

Tout s'enchaîne très vite si on accepte cette idée, si on accepte de partir de soi, ici et aujourd'hui. Si on accepte de pardonner notre passé afin qu'il ne nous envahisse plus. Si on accepte d'imaginer le meilleur pour notre futur et d'en faire notre objectif. Si on accepte d'être dès aujourd'hui celui ou celle que l'on désire être demain !!

**DEVENIR...  
... SOI-MEME !**



## **J'étais devenue une pâle copie de moi-même**



**Angélique**

Ce ne sont pas tant les remarques désobligeantes qu'émettent les autres à propos de moi qui me font le plus mal mais mon propre regard à me juger plus sévèrement encore.

J'avais tendance à m'oublier pour me conformer à l'image que les autres projetaient sur moi. J'avais l'impression de vivre comme une personne étrangère à moi-même. J'avais fait taire en moi mes capacités de réflexion, de décision, mes rêves et mes désirs. Je pensais ainsi me faire accepter, me faire aimer. Mais plus le temps passait et plus je m'éteignais. J'étais devenue une pâle copie de moi-même, renfermée, apeurée, comme mise sur "pilotage automatique".

Et finalement, j'étais quand même seule, déboussolée, privée de mon identité, de mon souffle de vie. Je culpabilisais de ne pas être assez bien pour ceci ou cela, de ne pas m'intégrer dans cette société.

Un jour, j'ai touché le fond et je me suis dit que ça ne pouvait

plus durer ainsi. J'ai tout mis de côté et je me suis questionnée, j'ai réappris à me connaître. A être compatissante et à tendre la main à cette personnalité oubliée. Ce n'est pas facile de se réveiller, de prendre conscience de son individualité.

Mais aujourd'hui, j'écoute ce que mon coeur me dicte.

Je respecte les limites de mon corps, je le laisse se reposer lorsqu'il est fatigué. Je le soigne lorsqu'il est malade ou blessé.

J'essaie de l'aimer, de m'accorder avec lui. Lorsque je ne suis pas satisfaite, je regarde le positif dans chaque situation.

Je m'encourage à m'améliorer, à surpasser mes peurs, mes limites. Je regarde mes qualités plutôt que mes défauts, ce que je fais bien plutôt que ce que je fais mal.

Oui c'est un peu de tout cela être gentil avec soi-même. Il me reste encore du chemin à accomplir mais je suis fière de celui déjà parcouru.

## Les expériences de l'âme



**Kareen**

Oh... c'est un bien beau message que celui d' "être gentil avec soi-même"!

Pour moi, cela désigne toutes les expériences que notre âme a choisies pour nous rapprocher de nos vraies valeurs C'est un travail difficile face à ce monde chaotique mais cela ne doit pas nous ronger au point d'y perdre la santé ! C'est déjà un grand pas d'éveiller notre conscience. Ne pas toujours atteindre nos objectifs est secondaire. L'essentiel est de rester sur notre voie, de suivre ce que notre enfant intérieur nous susurre continuellement à l'oreille !

C'est aussi accepter la vie comme elle vient. On ne peut pas changer le monde mais on peut se changer nous-mêmes afin que notre lumière puisse être une étincelle pour d'autres, même infime !

C'est être indulgent envers soi-même, surtout lorsqu'on échoue.

Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

Et en dépit de tout, garder toujours le souffle de la vie intact!

C'est enfin ne pas accepter tout ce qui va à l'encontre de nos vraies valeurs, même si le chemin semble plus facile parfois !



## La vie a pour but...



### Celles

Etre gentille envers moi-même se traduit par une simple phrase, chargée de profondeur. L'originale étant en anglais, voici la version originale et sa traduction :

“Life is about becoming who you really are.”

“La vie a pour but de devenir ce que nous sommes profondément.”

Chaque personne devrait s'accorder le droit d'être soi et non pas ce que les autres veulent que l'on soit.

Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

## **POSER DES LIMITES A L'EXIGENCE**



## Mes deux oncles



Jacques Trouillet

J'avais un oncle aussi sévère avec lui-même qu'avec les autres.

Il ne s'accordait et n'accordait jamais rien.

Présent dans son usine avant tout le monde, parti après tout le monde. Onze heures par jour, six jours par semaine, jusqu'à plus de quatre-vingts ans.

Je comprenais bien ses exigences. La société tournait grâce à des personnes comme lui.

Pour lui la gentillesse eut été signe de faiblesse, de relâchement conduisant au chaos.

Et il ne manquait pas d'exemples de personnes déchues pour ce motif.

Devant cette incarnation de la sévérité sans joie, ma raison approuvait, mais mon intuition se rebiffait.

J'avais un autre oncle, de nature opposée, un bon vivant d'une incroyable gentillesse.

Il avait une plus petite entreprise, certes, mais qui tournait tout aussi bien.

Devais-je pencher du côté de l'exigence efficace ou de l'agréable gentillesse ?

Et puis j'ai eu l'occasion de mieux observer le deuxième. Huit heures de travail par jour, pendant lesquelles il avait la même rigueur que le premier, avec juste plus de bonhomie.

Le dimanche il s'offrait du bon temps et il voyageait plusieurs semaines chaque année, à une époque où les entrepreneurs ne prenaient guère de vacances.

C'était certes un homme gentil envers les autres, mais sans doute parce qu'il l'était d'abord avec lui même.

Ayant compris cela, je n'eus plus besoin de choisir entre deux qualités opposées. Elles étaient devenues indissolublement complémentaires. Pour une vie équilibrée, il vaut mieux être gentil avec soi-même et donner des vacances à l'exigence.

## S'autoriser à apprendre



**Patrick Petit-Dubousquet**

J'ai attrapé le virus du golf un peu par hasard, par pure curiosité de ressentir cette passion qui animait mon fils, tombé tout jeune dans cet exercice d'équilibriste. Il me fallait comprendre les sensations qui l'animaient. Alors je me suis accroché, j'ai persévéré et je suis parvenu à pousser la balle.

Chaque coup pour moi reste toutefois une gageure : j'essaie de trouver une assise stable, je visualise ma cible, je respire, je calme tant bien que mal mon cerveau qui ne tient qu'à crispier mon corps, et j'y vais. Je tourne les épaules pour armer le swing, je repars, oups encore trop vite pour lancer le club, mes yeux sont déjà à l'affût avant que la face de club ne traverse la balle. Ce n'est pas encore cette fois qu'un mouvement délié créera la trajectoire élégante que l'on admire dans un bien être un peu fou.

Alors le désespoir toque à mon front que je relève un peu contrit. Je rassemble vite fait mes atouts que je lui assène, il vacille... pftt !!! J'ai réussi à replacer mon implication dans l'esprit du jeu : j'ai

tenté, bravo. Je peux arborer mon plaisir de me risquer à un sport au grand air qui me permet de mobiliser tous mes talents. C'est bien ça !

Et je continue allègrement mes apprentissages, avec un peu de courage et une bonne dose de gentillesse pour me pardonner toutes les imperfections de ma nature humaine.

## Persévérer



**Djamel Ghernaout**

Je suis gentil avec moi-même quand je fais de grands efforts pour atteindre mon objectif. Je peux échouer une fois, deux fois, voire-même n fois... peu importe... je me lève, je reprends mon chemin à nouveau et à nouveau jusqu'à la réalisation de mon but dessiné.

Si je me trompe envers moi-même, je me pardonne et j'apprends de cette erreur.

Si je me trompe envers les autres, je leurs présente mes sincères excuses.

J'ai commis des erreurs. Je vais en commettre aujourd'hui, demain, et après demain et jusqu'au dernier souffle de ma vie. C'est parce que je suis un humain avant tout et donc non parfait.

## En chemin vers notre idéal



**Lionel Borie**

Nous voulons tellement bien faire, et nos idéaux sont si élevés, que les erreurs passées et la peur de celles à venir nous paralysent souvent. Jusque dans nos remises en question. Nous avons parfois du mal à admettre que nous faisons des “erreurs” ou que nous blessons.

Des petites erreurs passent évidemment. Nous savons tous que nous ne sommes pas parfaits, mais dès que ces “erreurs” touchent à l’être, à soi et à ceux que nous aimons, nous le supportons moins aisément. Il est plus facile de se mentir, trouver une raison, une excuse, que d’accepter que nous avons fait du mal ou agi d’une manière qui ne nous sert pas.

Cet idéal est si important pour nous qu’il se mélange à qui l’on est vraiment maintenant. Hors, nous ne sommes pas notre idéal. Nous sommes... sur le chemin de cet idéal !

Un enfant se juge-t-il en mal lorsqu’il apprend à marcher,



à manger proprement ? Pourtant, il en essuie des échecs, il fait des erreurs, cela prend du temps. Il ne réussit pas parfaitement dès le début.

En fin de compte, ce que nous appelons “erreur” est le moteur de l'évolution de l'homme. Notre jugement nous permet d'avancer, de recommencer en mieux.

C'est en acceptant nos erreurs, quelles qu'elles soient, que nous pouvons progresser plus sereinement.

Comment pourrions-nous évoluer vers un but, faire mieux, si nous ne nous jugeons pas honnêtement ?

Ce qui a été utile ou pas.

Ce qui a fait du mal, du bien.

Ce qui sert ou pas.

Finalement, nous sommes tous en chemin vers notre idéal. Et nous nous en rapprochons grâce à nos erreurs et à notre capacité à les évaluer honnêtement. Nous sommes parfaits, là où nous en sommes, avec nos imperfections.

Nos imperfections sont temporaires, notre perfection éternelle.

## La découverte



**Rosine A.**

Un ami m'a inscrit un jour à une retraite spirituelle dans un monastère. J'y ai passé une semaine. Il y avait une séance d'écoute obligatoire avec un moine. Et durant cette séance, on a abordé le thème de la confession et de l'eucharistie.

Je suis chrétienne catholique. Pour moi, tant que je ne m'étais pas confessée, je ne pouvais pas participer à l'eucharistie. Et je dois avouer que je ne le faisais presque jamais. Ce moine m'a montré que je devais être plus indulgente envers moi-même. Au cours de cet échange, il m'a aidé à faire ressortir toutes les barrières que j'avais érigées autour de moi, toutes les exigences que je m'imposais. Par exemple, lorsque je commettais une erreur, je me faisais la morale pendant des jours et je perdais le sommeil.

Depuis ce jour, j'essaie d'être moins exigeante envers moi-même. J'accepte le droit à l'erreur, ce qui me permet de rebondir plus facilement et de capitaliser les leçons tirées de l'acte posé. Être gentille envers moi-même me permet de prendre une plaquette

de chocolat sans avoir peur de prendre du poids.

Cette découverte m'a rendue moins perfectionniste. Je m'accorde des petits plaisirs. Je ne me focalise plus sur mes erreurs. Et surtout, j'accepte que l'on prenne soin de moi... ce que j'acceptais difficilement dans le passé !

Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

## **SE RECENTRER SUR SOI**



## Allumer la lumière en soi



**Fabienne Sarcos**

Être gentil avec soi-même, prendre soin de soi et devenir son meilleur ami...

Avant tout, s'enlever de l'esprit que c'est égoïste. Oublier toutes les fausses pistes dans lesquelles on nous a lancés.

Oser faire l'inventaire de nos plaisirs pour s'en rappeler ou les découvrir.

Avoir envie d'être la personne la plus importante de notre vie.

Avoir l'intention de s'aimer et de pardonner.

Comprendre comment on opère, comment on agit et réagit.

Se connecter à nos émotions...à l'instant présent.

Et surtout avoir envie de le faire pour soi !

## Gagner en authenticité



**Hocco**

Dès ma petite enfance, j'ai commencé à être gentil avec... les autres !

J'ai été conforté par la loi scout : rendre service en toute occasion. C'est donc en toute logique que j'ai refusé d'être potentiellement nuisible à mon prochain à travers le service militaire : j'ai donc effectué un vrai service, civil, deux fois plus long. Comme beaucoup, je me suis investi dans diverses associations et ai travaillé uniquement dans... le service public ! Cette disposition étant naturelle, elle m'exonère de toute idée de mérite.

C'est dire combien l'idée d'être «gentil avec moi-même» m'est étrangère. Mais le défi qu'elle représente pour moi m'a séduit. J'ai donc guetté l'apparition de gentillesse spontanée avec moi-même.

Longtemps.

En vain.

Alors, j'ai fait le grand saut : aller jusqu'à être volontairement gentil avec moi-même tout en m'efforçant de ne pas éprouver le sentiment de "voler" ce temps à autrui.

Difficile mais quand même réussi.

Le "truc" que j'ai trouvé est tout simple : à l'occasion d'une situation utilitaire, sortir mentalement un élément que j'apprécie pour le savourer profondément et non plus le «traiter».

Ainsi, pour une tâche particulière qui m'amenait à faire référence à la très belle chanson autobiographique de Brassens "Les 4 bacheliers", j'ai décidé de ne pas seulement la mentionner mais d'être gentil avec moi-même en l'écoutant et en savourant ce moment rien que pour moi.

Conséquences : d'une part, je l'ai trouvée encore plus belle et d'autre part, j'ai eu l'impression que ma tâche "utilitaire" gagnait ainsi en authenticité, que ma citation devenait plus légitime.

## Evaluer sa responsabilité



**Jean Gualbert Ngono Ebolo**

Certaines personnes oublient de vivre leur propre vie et passent leur temps à se plaindre sans cesse. Elles privilégient souvent des actions qui visent à faire plaisir aux autres et finissent par oublier qu'elles ont leur propre vie à mener. Elles se rendent souvent compte trop tard qu'elles ont passé tout leur temps à s'occuper de problèmes qui ne présentaient aucun intérêt pour leur propre condition.

Résultat : elles font face à diverses situations désagréables et pensent que la vie est ingrate ou injuste.

Pourtant, la vie est faite de nombreuses opportunités qui demandent simplement à être saisies. Ceux qui sont vigilants savent les saisir. Ceux qui sont passifs et attendent tout des autres passent à côté.

Soyons gentils avec nous-mêmes : évaluons à sa juste mesure la responsabilité que nous avons face aux situations. Afin d'avoir des réactions appropriées, pour notre plus grand bien !



## Du temps pour soi



**M.S.M.**

Le travail c'est la santé ! Pour moi, cette simple phrase résonnait comme une évidence. Je l'avais tellement bien intériorisée que j'ai travaillé comme une fourmi trente années durant. D'une tâche à l'autre, sans transition.

Avec sérieux, dévouement, énergie et efficacité.

Je cumulais un travail social salarié à l'extérieur, avec un travail d'écriture, rewriting, et copywriting. Lorsque je me retrouvais à la maison, entre deux activités, entre deux chiffons, entre deux coups de fil, je m'asseyais pour écrire, relire, réfléchir, rédiger, corriger... Je pensais réellement avoir trouvé un équilibre, jusqu'au moment où... badaboum !

La crise économique, une réduction de personnel, le décès d'un patron ont réduit mes activités à... plus rien !

Pour une fourmi de mon espèce, le manque d'activité professionnelle, c'est la fourmilière qui s'écroule, avec ses galeries et ses

repères si rassurants. Et pour couronner le tout, la cinquantaine approchante me laissait un temps dont je n'avais jamais disposé : un mari occupé par son activité professionnelle et des enfants grands qui demandent peu de présence.

Soudain, je suis seule face au temps. Seule face à l'avenir. Je tourne en rond en cherchant tous azimuts un emploi.

Questionnement. Découragement. Abattement. Perte de confiance en moi. Vide.

Au fil des jours, un mince filet de lumière se laisse pourtant entrevoir. Entre deux recherches de contrats – qui se font rares - je commence timidement et sans m'en rendre compte, à prendre du temps pour moi. Une sieste. Une conversation tard dans la nuit avec un de mes enfants. Un roman. Un film. Une sortie avec une amie. Je me permets, petit à petit, de ne pas courir après les dixièmes de secondes. De ne pas avoir l'esprit encombré par les multiples tâches que je dois accomplir.

Je prends conscience de quelque chose de grand : il est possible de prendre du temps pour moi, sans travailler et même sans culpabiliser ! Moi, l'hyperactive, boulimique de travail, je me surprends à savourer le temps.

Je me détends. Je vis de moins en moins avec ma montre. Je me promène.

J'accepte des invitations que j'avais repoussées, faute de disponibilité.

J'approfondis mes connaissances dans un domaine qui me passionne. Je suis davantage disponible pour celui avec qui je partage tout – à la hâte - depuis plus de vingt ans. Nous avons moins de revenus, mais plus de proximité.

Je découvre le plaisir d'être plus disponible pour mon entourage et le plaisir de me faire plaisir, en me consacrant plus de temps. Comme un boomerang, m'occuper davantage de moi a ouvert des portes à l'autre et vers l'autre. Merci la Providence !

## Les vrais oui, les vrais non !



**Martine**

Le jour où je me suis enfin dite que je devrais me faire du bien de temps en temps, cela a été le “réveil” ! Les grandes réflexions sur ma vie et sur la vie en général ont commencé à affluer....

Les premiers essais furent un peu difficiles, je ne le cacherai pas... il m’a fallu couper le fil des mauvaises habitudes. Plusieurs essais, sans succès, m’ont laissée frustrée et en colère contre moi-même. Mais quelque chose semblait me pousser du fin fond de moi à persévérer...

J’avais décidé d’employer ces deux petits mots, qui ont l’air si anodins, quand il le fallait et surtout quand je les pensais. Ces deux petits mots étaient le “NON” et le “OUI” !

Autant vous dire que le jour où j’ai enfin réussi à faire ce pas gigantesque pour moi à l’époque, je n’étais même pas certaine d’avoir prononcé ce “Non” magique... Mais quand j’ai levé les yeux sur mon interlocuteur, quelque peu désarçonné, j’ai compris

que j'avais ce pouvoir-là.

A l'intérieur de moi, un doux plaisir me caressait le coeur et me donnait le désir de tenir bon !

Le fait d'avoir tenu mes positions, de m'affirmer enfin, de donner une chance à ce que je ressentais d'être exprimé et accompli suivant mon bon vouloir, ce jour-là, j'ai su que c'était une façon d'être gentille avec moi-même. Et de gagner petit à petit un respect que l'on ne me portait pas !

## Préserver ma liberté



**Monique**

Etre gentille avec moi-même ? Pour moi, c'est savoir préserver ma liberté.

Je suis le genre de personne qui, si elle se repose sur un banc public pendant 10 minutes, voit arriver quelqu'un pour engager la conversation et raconter ses soucis et ses malheurs. J'écoute avec patience car j'aime les gens, les contacts, les échanges.

Mais... ma gentillesse envers moi-même consisterait à pouvoir faire le tri entre ce que je peux accepter, de qui et comment, et me dégager gentiment des importuns. Cela m'est difficile mais j'essaie.

J'ai dépassé 80 ans et j'estime avoir gagné le droit de choisir. Que pour les quelques jours, mois ou années qui me restent à vivre, je puisse dégager mon esprit des malheurs de la société, surtout si je ne peux rien faire pour y remédier. C'est ma conception de la gentillesse à mon égard.

## Eviter de se faire mal



**Ousséini SALOUKA**

Un proverbe Mossé, au Burkina Faso, dit ceci :

“Celui qui est aimable avec lui-même ne peut pas haïr son prochain”

Depuis que je suis en mesure de comprendre la langue que parlent mes parents, j’ai souvent entendu des personnes faire référence à ce proverbe dans leurs conversations. A vrai dire, je n’avais jamais vraiment réfléchi au sens profond de cette phrase que je trouvais magnifique. L’occasion véritable pour moi de chercher et de comprendre la signification profonde de ce proverbe issu de ma propre culture m’a été donnée par Sylvie quand elle m’a proposé de participer à un e-book collectif sur le thème “Soyez gentil avec vous-même”. Ce proverbe m’est alors revenu en mémoire, prenant un éclairage nouveau.

Etre gentil avec soi-même, ce n’est pas seulement être bien dans sa peau et dans sa tête. Ce n’est pas non plus se permettre toutes

les extravagances dans la vie.

Etre gentil avec soi-même, c'est éviter de penser et de poser tout acte qui en définitive se révélera nuisible pour nous-mêmes. C'est éviter de prendre des positions tranchées qui au lieu de nous faire du bien, nous font du mal au contraire.

Il faut arriver à maîtriser ses nerfs en toutes circonstances.  
S'énerver fait du mal au cœur et à l'esprit.

Etre gentil avec nous-mêmes constitue le premier pas qui nous conduit à être positifs, à nous accepter tels que nous sommes, à ne pas envier autrui au risque d'installer l'amertume dans nos cœurs et devenir aigris.

Soyez gentils avec vous-mêmes et vous verrez que les problèmes de la vie vous deviendront plus compréhensibles et plus faciles à résoudre.

Depuis que j'ai compris cela, je suis devenu plus relax.  
Les critiques acerbes, les injures, les provocations, les obstacles de toute nature que les autres mettent sur mon chemin ne me



## Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

touchent plus et ne m'empêchent plus d'atteindre les objectifs que je me suis fixé. Tous les actes inintelligibles que posent les autres pour m'empêcher de me réaliser sont devenus pour moi des rampes de lancement.

Soyez gentil avec vous-même, c'est tout le mal que je puisse vous souhaiter... avec gentillesse !

Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

## **IDEES POUR COMMENCER**



## Se mettre à l'écoute



**Emmanuelle Herbel**

Depuis quelque temps, je ne me sentais pas très bien, mais j'avais du mal à expliquer pourquoi. Je me sentais fatiguée, très énervée, anxieuse, susceptible, démoralisée.

Et soudain, j'ai pris conscience que j'étais très en colère !!! Je connaissais les raisons de ma colère, mais l'important, ça a été de prendre conscience de ce trop-plein d'émotion négative qui me bloquait physiquement et mentalement.

En effet, à partir de ce moment, j'ai écouté mon corps, je l'ai laissé s'exprimer et j'ai réussi, grâce à une technique de yoga basée sur le souffle, à me libérer de cette émotion.

Je me suis, ensuite, sentie plus légère. J'avais retrouvé mon intégrité, je m'étais retrouvée!!!

Cette petite expérience m'a montré une nouvelle fois qu'être gentille avec moi-même, c'est avant tout être à ma propre écoute !

## Le premier pas



**Fabienne Sarcos**

Je me souviens la première fois où j'ai ressenti les effets de cette simple envie de vouloir être ma meilleure amie. C'était un jour de printemps, le soleil était superbe, il y avait de magnifiques nuages blancs et toutes les couleurs accrochaient mon regard. Je remarquais les jacinthes et cette odeur particulière, j'entendais les oiseaux gazouiller. Je me sentais presque... "bizarre" !

Pourquoi est-ce que je ressentais si fort ces détails ordinaires, pourquoi avais-je l'impression d'être là entière et vivre le moment présent ? Parce que j'avais décidé d'aller m'inscrire dans une salle de sport pour prendre soin de mon corps !

J'avais cette idée en tête depuis quelques semaines mais jamais je ne faisais le premier pas. Ce matin-là, il m'est apparu logique et normal de faire mon sac de sport et de foncer pour me secouer la carcasse !!

Alors peut-être que lorsqu'on décide d'agir, de faire ces choses

qui sont depuis trop longtemps au stade de projet, tout autour de nous devient plus clair, plus beau, plus coloré...

Le sourire s'installe, la fierté s'éveille et je me souviens avoir pensé : "Bravo, génial, tu pourrais te faire un ti bisous sur la main pour te féliciter !!". Cela faisait longtemps que je ne m'étais pas encouragée et j'ai reçu de moi-même un superbe sourire intérieur.

## Prends soin de toi



**Konan Eugène Kouamé**

Il est en toi,  
Prends soin de toi.

Prends soin de ta main  
Qui te ravitaille en nourriture  
Comme les racines de la plante  
Ta main doit nourrir ton corps et ton esprit  
Mais ta main refusera toujours le poison

Il est en toi  
Prends soin de toi

Prends soin de ta bouche  
Qui usine ton aliment  
Ton Hourra sera le reflet de la santé de ta bouche  
Ta bouche encensera  
Mais ta bouche ne reflètera jamais le creuset  
De la médisance et des odeurs nauséabondes

Il est en toi

Prends soin de toi

Prend soin de ton pied

Qui rassure et assure ton déplacement

Avance et va là où règne la stabilité

Et la tranquillité de l'esprit

Mais éloignes-toi même de l'ombre

Prend soin de toi

Il est en toi

## Je collectionne les sourires



**Max Deloor**

La toute première fois où j'ai joué à ce jeu, je me suis un peu perdu... En effet, je commençais la journée plein d'enthousiasme et puis le soir, quand j'ai fait le bilan, je constatais que je ne me souvenais plus des sourires que j'avais croisés!

Mais j'ai persévéré et quelques jours plus tard, je me suis rendu compte que... je n'y arrivais toujours pas!

C'est alors que j'ai pris la décision de compter.

Personnellement, les chiffres, j'ai toujours aimé. Alors, pourquoi ne pas les compter ? Je me suis dit que ça me motiverait, que je serais sûr, ainsi de progresser puisque j'avais un but : augmenter mon score! J'entrais en compétition avec moi-même.

Dès le lendemain, bingo! Je réalisais un petit score. Grâce à cela, je pouvais commencer à m'améliorer.

Et de jour en jour, j'ai progressé. Je me suis rendu compte qu'en



fait, si je ne voyais pas de sourires au début, c'est parce que je n'étais moi-même pas assez souriant.

Petit à petit, ma confiance en moi est allée en grandissant : j'arrivais régulièrement à plus de cent sourires chaque jour. Cela me mettait en état d'euphorie : je pratiquais la pleine conscience de plus en plus.

J'ai poursuivi ensuite avec d'autres objectifs, avec d'autres choix d'attention : la couleur des arbres, les fleurs, les oiseaux, les portes... et j'ai plus tard adjoint à cette pratique des mouvements de respiration lents et profonds.

Je ne prenais plus la peine de compter puisque je savais que j'en étais capable. Et là... petit à petit, ma vie s'est transformée. Autour de moi, les autres ont commencé à remarquer que j'étais toujours zen, que j'étais capable de trouver des solutions là où d'autres ne remarquaient que des problèmes, que je voyais toujours le côté positif des événements (même si parfois il fallait chercher un peu).

Petit à petit, une autre confiance s'est installée en moi : l'estime

de moi ! Cette confiance et cette estime de moi m'ont permis de parler avec de plus en plus de facilité de cet état d'être simple. Mon entourage est devenu plus attentif, j'ai commencé à expliquer ce que je faisais, comment je pratiquais.

J'ai créé des exercices simples de respiration pour les enfants et là aussi, cela a commencé en douceur. J'en suis arrivé maintenant à propager cette méthode, ce programme simple et efficace avec beaucoup de sérénité... pour "augmenter le bon" !

## Traiter les idées négatives



Voici un exercice simple pour apprendre à gérer les idées noires à propos de vous-même.

Prenez un stylo et notez toutes les idées négatives à votre sujet qui vous passent par la tête (le jour où je l'ai fait, il y a quelques années, j'ai rempli une feuille complète).

Pour chacune de ces idées négatives, posez-vous 3 questions :

Est-ce que c'est vrai ?

Quel impact cette idée a-t-elle sur ma vie ?

Quelles nouvelles portes puis-je ouvrir ou par quelles idées positives puis-je remplacer mes idées qui me dévalorisent ?

Faites cet exercice de temps à autre... et un jour, vous n'aurez plus rien à écrire du tout !

### 3 précieux conseils



Voici quelques pistes pour être tolérant et gentil avec soi, comme on le ferait avec un ami.

Assumez la responsabilité de ce qui vous arrive et non la culpabilité. Chercher un fautif ne mène à rien. Si on adopte une position responsable, on s'attribue du même coup la capacité de gérer la situation. Au lieu de se laisser aller à une réaction violente ou de subir la situation, nous gardons la maîtrise de notre vie.

L'important, ce n'est pas ce qui a été fait mais ce que je vais en faire. Ok, la situation est comme ça maintenant, qu'est-ce que je fais ? Comment vais-je agir avec cet événement ? Quelles sont les alternatives possibles ? Traitez-vous avec respect : qu'est que je fais de ce qu'on m'a fait ?

Acceptez ce qui est arrivé. Il est difficile de changer ce qui a été dit ou fait. Inutile de se révolter contre la réalité. Il est plus intéressant d'étudier les nouvelles possibilités que cela vous offre.

Il faut accepter le passé pour pouvoir le dépasser. Car il arrive que tout comme l'arbre cache la forêt, parfois le pire cache le meilleur.

Appliquez aujourd'hui même quelques-uns de ces principes et votre vie vous apparaîtra sous un nouveau jour.

Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

## AUJOURD'HUI



## Aujourd'hui...



**Ioannes**

Aujourd'hui j'ai l'opportunité de penser à moi-même dans le sens de mon bien être.

Aujourd'hui j'ai l'opportunité de blanchir les autres de tout ce qui est arrivé dans ma vie.

Je suis gentil avec moi-même si j'arrête de me plaindre de la vie et des autres (au travail, en famille, au quartier etc...)

Quand je m'affirme, je suis gentil avec moi-même

Quand j'écoute mon cœur et mes intuitions je suis gentil avec moi-même

Quand je maîtrise mon corps sans me martyriser, je suis gentil avec moi-même

Quand je surmonte mes craintes et mes peurs, je suis gentil avec moi-même

Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

Toutes les fois où je m'apprécie Toutes les fois où je me félicite

Toutes les fois où je suis vainqueur de la tristesse

Toutes les fois où je prends le dessus sur le découragement

Toutes les fois où je me pardonne mes erreurs

Toutes les fois où je m'estime à ma juste valeur

Alors je suis gentil avec moi-même !



## Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>4</b>
Imaginez... par Olivier Tardieu•	5
<b>Quelles voix écoutez-vous ?</b>	<b>7</b>
Le message de l'Araignée par S. Geissler•	8
Le bilan de fin de journée par F. Armel•	10
Etaient-ils des extraterrestres ?•	12
Pour vivre mieux par S. Seguin•	14
Qui pouvait me rendre le sourire ? par Niky•	16
Eclaircir le tableau de notre vie par R. Renaudin•	18
<b>Apprendre à s'aimer</b>	<b>19</b>
Le déclic par Aurelia C.•	20
Mon physique est fait pour moi par M. Rangodonarison•	21
Envoyez cet amour en vous par D. Ferrand•	23
<b>Apprendre à croire en soi</b>	<b>25</b>
Le chaînon manquant par M. Harménil•	26
On est forcément faits pour le succès par R. Robert•	28
<b>Accueillir nos émotions</b>	<b>30</b>
L'homme qui voulait jeter son cœur par F. Mahri•	31
S'écouter sans jugement par Denise L.•	32
Mettre les choses à leur place par F. Sarcos•	34
<b>Devenir... soi-même !</b>	<b>36</b>
J'étais devenue une pâle copie de moi-même par Angélique•	37
Les expériences de l'âme par Kareen•	39
La vie a pour but... par Celles•	41

<b>Poser des limites à l'exigence</b>	<b>42</b>
Mes deux oncles par J. Trouillet•	43
S'autoriser à apprendre par P. Petit-Dubousquet•	45
Persévérer par D. Ghernaout•	47
En chemin vers notre idéal par L. Borie•	48
La découverte par Rosine A. •	50
<b>Se recentrer sur soi</b>	<b>52</b>
Allumer la lumière en soi par F. Sarcos•	53
Gagner en authenticité par Hocco•	54
Evaluer sa responsabilité par J.G. Ngonu Ebolo•	56
Du temps pour soi par M.S.M•	57
Les vrais oui, les vrais non par Martine•	60
Préserver ma liberté par Monique•	62
Eviter de se faire du mal par O. SALOUKA•	63
<b>Idées pour commencer</b>	<b>66</b>
Se mettre à l'écoute par E. Herbel•	67
Le premier pas par F. Sarcos•	68
Prends soin de toi par K.E. Kouamé•	70
Je collectionne les sourires par M. Deloor•	72
Traiter les idées négatives par Niky•	75
3 précieux conseils par Niky•	76
<b>Pour conclure</b>	<b>78</b>
Aujourd'hui... par Ioannes•	79

**Crédits Textes (dans l'ordre alphabétique) :**

Angélique, Aurélia C., Celles, Dany Ferrand, Denise L.,  
Djamel Ghernaout, [Emmanuelle Herbel](#) , [Fabienne Sarcos](#),  
Fofou Armel, Fouzia Mahri, Hocco, Ioannes,  
Jacques Trouillet, Jean Gualbert Ngono Ebolo, Kareen,  
Konan Eugene Kouame, [Lionel Borie](#) , M.S.M.,  
[M. Harmenil](#) , [Maritzabel Claros Ferrer](#) , Martine Karteris,  
[Max Deloor](#) , Miary Rangodonarison, Monique Collard,  
[Niky](#) , [Olivier Tardieu](#) , Ousseini Salouka,  
[Patrick Petit Dubousquet](#) , [Richard Renaudin](#) ,  
Robert Robert, Rosine A., [Serge Seguin](#) , [Solange Geissler](#)

Merci à tous !

**Crédits photos :** © <http://www.fotolia.com>

Soyez Gentil avec Vous-Même !

---

Licence Creative Commons Attribution  
- Pas d'Utilisation Commerciale -  
- Pas de Modification –

Vous pouvez par contre partager librement cet ebook et le diffuser sur internet sans aucune demande en retour (pas d'inscription obligatoire sur votre liste par exemple).

