



Propositions extraites de Lise Bourbeau, *La puissance de l'acceptation – Se réconcilier avec l'autre, se pardonner soi-même*, éditions Pocket, 2007, p. 34-35

L'amour véritable avec les autres

- « Leur donner le droit d'être ce qu'ils sont à chaque instant, surtout s'ils ne sont pas ce que je veux qu'ils soient (ex : l'autre est paresseux ou négatif).
- Accepter la différence des autres sans les juger.
- Donner des conseils aux autres ou les guider sans rien attendre en retour.
- Leur donner le droit d'être humains (ex : avoir des peurs, des faiblesses, des limites).
- Leur permettre de décider eux-mêmes, surtout si je juge qu'une décision est inacceptable.
- Me rappeler que chaque personne a besoin de vivre des expériences différentes, selon son plan de vie.
- Les laisser vivre leurs expériences et [les laisser] en assumer les conséquences.
- Faire des demandes sans attentes (ex : me savoir aimé même si l'autre me dit non).
- Me souvenir qu'une attente est légitime seulement lorsqu'il y a eu une entente claire [sur ce qui était attendu] entre deux personnes.
- Observer les autres plutôt que de les juger ou les critiquer.
- Me souvenir que je ne peux pas rendre quelqu'un d'autre heureux : ce dernier est seul responsable de son bonheur. »

Lise Bourbeau ajoute « être égoïste, c'est vouloir que l'autre s'occupe de nos besoins avant les siens ; c'est prendre pour soi au détriment de l'autre ; c'est croire que les autres sont responsables de notre bonheur. C'est donc le contraire de l'amour véritable. »

Feuille de travail

proposée par Florence ARNAUD, coach certifiée, [Le Droit d'Etre Moi](http://www.LedroitdEtreMoi.com)

- Leur donner le droit d'être ce qu'ils sont à chaque instant, surtout s'ils ne sont pas ce que je veux qu'ils soient (ex : l'autre est paresseux ou négatif).

Avec qui est-ce que je ne fais pas cela ?

Pour quelles raisons, selon moi ?

Est-ce que j'ai envie que cela change, et pourquoi ?

Quel petit pas pourrai-je faire pour que cela change ?

- **Accepter la différence des autres sans les juger.**

Avec qui est-ce que je ne fais pas cela ?

Pour quelles raisons, selon moi ?

Est-ce que j'ai envie que cela change, et pourquoi ?

Quel petit pas pourrai-je faire pour que cela change ?

- Donner des conseils aux autres ou les guider sans rien attendre en retour.

Avec qui est-ce que je ne fais pas cela ?

Pour quelles raisons, selon moi ?

Est-ce que j'ai envie que cela change, et pourquoi ?

Quel petit pas pourrai-je faire pour que cela change ?

- Leur donner le droit d'être humains (ex : avoir des peurs, des faiblesses, des limites).

Avec qui est-ce que je ne fais pas cela ?

Pour quelles raisons, selon moi ?

Est-ce que j'ai envie que cela change, et pourquoi ?

Quel petit pas pourrai-je faire pour que cela change ?

- Leur permettre de décider eux-mêmes, surtout si je juge qu'une décision est inacceptable.

Avec qui est-ce que je ne fais pas cela ?

Pour quelles raisons, selon moi ?

Est-ce que j'ai envie que cela change, et pourquoi ?

Quel petit pas pourrai-je faire pour que cela change ?

- Me rappeler que chaque personne a besoin de vivre des expériences différentes, selon son plan de vie.

Avec qui est-ce que je ne fais pas cela ?

Pour quelles raisons, selon moi ?

Est-ce que j'ai envie que cela change, et pourquoi ?

Quel petit pas pourrai-je faire pour que cela change ?

- Les laisser vivre leurs expériences et [les laisser] en assumer les conséquences.

Avec qui est-ce que je ne fais pas cela ?

Pour quelles raisons, selon moi ?

Est-ce que j'ai envie que cela change, et pourquoi ?

Quel petit pas pourrai-je faire pour que cela change ?

- Faire des demandes sans attentes (ex : me savoir aimé même si l'autre me dit non).

Avec qui est-ce que je ne fais pas cela ?

Pour quelles raisons, selon moi ?

Est-ce que j'ai envie que cela change, et pourquoi ?

Quel petit pas pourrai-je faire pour que cela change ?

- Me souvenir qu'une attente est légitime seulement lorsqu'il y a eu une entente claire [sur ce qui était attendu] entre deux personnes

Avec qui est-ce que je ne fais pas cela ?

Pour quelles raisons, selon moi ?

Est-ce que j'ai envie que cela change, et pourquoi ?

Quel petit pas pourrai-je faire pour que cela change ?

- Observer les autres plutôt que de les juger ou les critiquer.

Est-ce que je fais cela avec _____ ? Pour quelles raisons ?

Est-ce que j'ai envie que cela change ? Comment ?

- Me souvenir que je ne peux pas rendre quelqu'un d'autre heureux : ce dernier est seul responsable de son bonheur.

Est-ce que je fais cela avec _____ ? Pour quelles raisons ?

Est-ce que j'ai envie que cela change ? Comment ?



Le droit d'être moi

Choisir sa vie

Envie d'être accompagnée dans ce travail ? D'aller plus loin dans l'exploration de vous-même et de vivre pleinement ce que vous avez envie d'être ?

Coach santé et coach de vie, certifiée par l'[Institute for Integrative Nutrition](#) et [The Life Coach School](#), je suis là pour faciliter votre transformation dans toutes les dimensions de votre vie et de votre santé.

Je travaille tout spécifiquement avec des femmes qui ont décidé de vivre ce qu'elles veulent, comme elles le veulent, qui sont déterminées à ne plus vivre une vie qui ne leur convient plus.

Des femmes qui ont décidé d'investir pleinement leur droit à être elles-mêmes.

Des femmes qui savent ce qu'elles veulent mais qui ne le vivent pas (encore).

Envoyez-moi une demande de rendez-vous via mail (florencearnaud.cc@gmail.com), via le site et [son formulaire de contact](#) (<https://www.ledroitdetremoi.com/contact>) ou encore par téléphone (+33611011411).

Nous nous rencontrerons une première fois 30- 45 minutes {via Zoom ou Skype} pour nous découvrir et voir comment nous pourrions travailler ensemble au mieux {1^{re} rencontre gratuite et sans engagement d'aucune sorte}.

A bientôt !

Florence