

SOLANGE HÉMERY
et NATHALIE DE MEYER

EN TOUTE BIENVEILLANCE

*Des clés pour
vivre vraiment des relations
sincères et apaisées*



Non, la bienveillance
ce n'est pas être gentil
et politiquement
correct !

Sommaire

ÊTRE BIENVEILLANT, EST-CE ÊTRE GENTIL ? 21

Quelle définition ? 22

La bienveillance: ça s'acquiert, ça se travaille 32

ÊTRE BIENVEILLANT, EST-CE SCIENTIFIQUE ? 43

Quel constat ? 44

Nos chemins de pensées 54

ÊTRE BIENVEILLANT, J'Y GAGNE QUOI ?/ EST-CE BON POUR MON KARMA ? 65

Avoir le choix 66

Être aligné et comprendre ce qui est important pour moi 72

Décider de sa vie 78

ÊTRE BIENVEILLANT AVEC QUI : MOI OU LES AUTRES ? 83

Le problème, c'est les autres ! 84

Être à l'écoute 98

Comprendre plutôt que répondre 108

ÊTRE BIENVEILLANT, EST-CE PARLER VRAI ? 113

Nos mots vont trop loin	114
S'exprimer avec justesse	120
Juxtaposer nos positions	126

ÊTRE BIENVEILLANT, EST-CE TOUT LE TEMPS ? 131

Être fière de ses réussites bienveillantes	132
Tout accueillir ne signifie pas tout accepter	140

ÊTRE BIENVEILLANT... ET QUAND ÇA DÉBORDE ? 155

Je crie, car je me sens en insécurité	156
Je me connecte à mon état	160
J'exprime mes peurs et mes besoins profonds	166

ÊTRE BIENVEILLANT, EST-CE POLITIQUEMENT INCORRECT ? 171

Je reste moi même	172
Et les autres ?	180

ÊTRE BIENVEILLANT, EST-CE TRANSMISSIBLE ? 189

Déterminer la trace que je souhaite laisser	190
Des encouragements et du soutien	194

ÊTRE BIENVEILLANT, EST-CE MARRANT ?

199

Intégrer la joie et le jeu

200

Je change mon jugement sur moi-même

204

S'inspirer pour être inspiré

208