



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](mailto:florencearnaud.cc@gmail.com)), via le site et [son formulaire de contact](https://www.ledroitdetremoi.com/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<sup>re</sup> rencontre gratuite et sans engagement d'aucune sorte}.*

*A bientôt !*

*Florence*