

SOIGNER LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI ET LES AUTRES



UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE



Natacha Joubert PhD

Forum francophone
Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa
6 juin 2018 ¹

LA CONTINUITÉ DE LA VIE...



ET DU DÉVELOPPEMENT DE SOI.



2

AU MENU :

- Les relations humaines, terreau du développement et du dépassement de soi
- La relation à soi, point de départ de nos relations aux autres
- Soigner le regard que l'on porte sur soi et les autres
- Transformer la relation à soi et aux autres et vivre mieux et plus en paix au quotidien



3

LES RELATIONS HUMAINES...



**TERREAU DU DÉVELOPPEMENT ET
DU DÉPASSEMENT DE SOI.**



4

LES RELATIONS HUMAINES...



**AUSSI SOURCE DE MALENTENDUS, DE
CONFLITS ET DE SOUFFRANCE.**

5

LA RELATION PARENT-ENFANT, CE QUE L'ON SAIT DÉJÀ MAIS QU'IL EST BON SE RAPPELER :

- Elle est la toute première relation dont on fait l'expérience en arrivant dans ce monde, d'où son importance et son influence sur nos autres relations.
- Elle permet le développement du lien d'attachement, de l'identité et du sentiment d'appartenance.
- Elle est notre premier rapport à l'autorité et peut générer de la résistance, le blâme et le conflit.
- Elle évolue d'une relation adulte-enfant à une relation entre adultes en quelques années.
- Elle n'échappe pas aux principes fondamentaux qui sous-tendent toutes les relations humaines.



6

QUELQUES PRINCIPES FONDAMENTAUX QUI SOUS-TENDENT TOUTES LES RELATIONS HUMAINES :

- Les êtres humains, même s'ils sont dépendants et vulnérables, pensent par eux-mêmes et participent à leur devenir, du début de leur vie jusqu'à la fin.
- Nous pouvons aimer, prendre soin, accompagner et guider les autres, mais personne n'a le « contrôle » sur ce que l'autre pense et devient, qu'il soit petit ou grand.
- Adultes, nous avons tous la responsabilité de ce que nous pensons, de notre manière de voir et d'être en relation avec les autres, de ce que décidons et devenons.
- Notre relation aux autres reflète la relation à soi, pour le meilleur et pour le pire.
- Toute transformation dans nos relations aux autres passe par une transformation de la relation à soi.

7

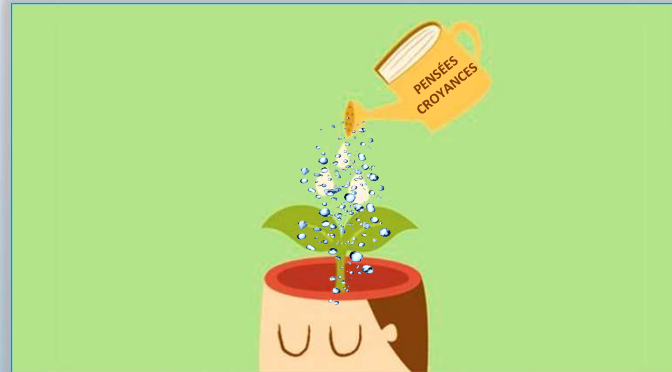
LA RELATION À SOI...



CONDITIONNE NOTRE RELATION
AUX AUTRES.

8

COMMENT DÉVELOPPE-T-ON LA RELATION À SOI?



Les pensées et les croyances transmises par nos parents et l'entourage sont la matière première avec laquelle nous façonnons la relation à soi, aux autres et au monde.

9

NOTRE BAGAGE DE PENSÉES ET DE CROYANCES



Nos croyances sont des pensées auxquelles nous avons donné une valeur de vérité.

10



MON BAGAGE DE CROYANCES

Ma personne	_____
Mon corps	_____
Ma santé	_____
Ma situation financière	_____
Mes relations amoureuses	_____
Mon attitude	_____
Mes aptitudes	_____
Mon travail	_____
Ma vie	_____
Ma famille	_____
La maladie	_____
Le monde	_____
L'avenir	_____
La mort, etc.	_____

11

MON BAGAGE DE CROYANCES


Est-ce que ma croyance sur _____ a un effet heureux ou malheureux sur moi et dans ma vie?

D'où me vient cette croyance? Est-ce que je l'ai choisie consciemment? Depuis combien de temps est-ce que je vis avec cette croyance?

Quels sont les avantages de vivre avec cette croyance? Que m'apporte-t-elle? Qu'est-ce que je gagne en ayant cette croyance? Qu'est-ce que je protège ou que j'évite en ayant cette croyance?

Est-ce que ma vie serait très différente si je n'avais pas cette croyance? Est-ce que je serais la même personne si je n'avais pas cette croyance?

Suis-je disposé(e) à laisser aller cette croyance?



12

Nos croyances sur le vieillissement peuvent avoir de lourdes et douloureuses conséquences.

Elles découlent pour la plupart d'une suridentification au corps.

Or, le corps ne définit pas l'être ou le **soi que nous sommes, pas plus que notre valeur personnelle.**



13

LA RELATION AU CORPS...



N'EST PAS LA RELATION À SOI!

14

Le corps vieillit certes, mais cela ne signifie pas l'aliénation de l'être que nous sommes ou de **soi.**

En fait, l'être ou le **soi que nous sommes continue de se développer durant toute la vie.**

Il importe de reconnaître le **soi que nous sommes et de soigner la relation à **soi** qui est centrale à la qualité de notre vie.**



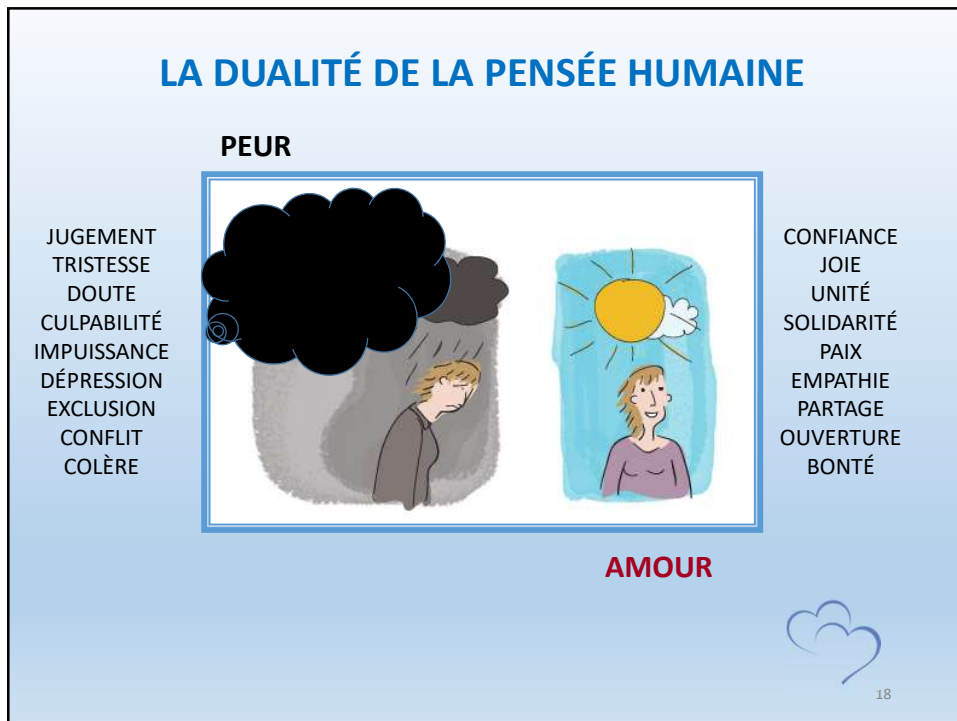
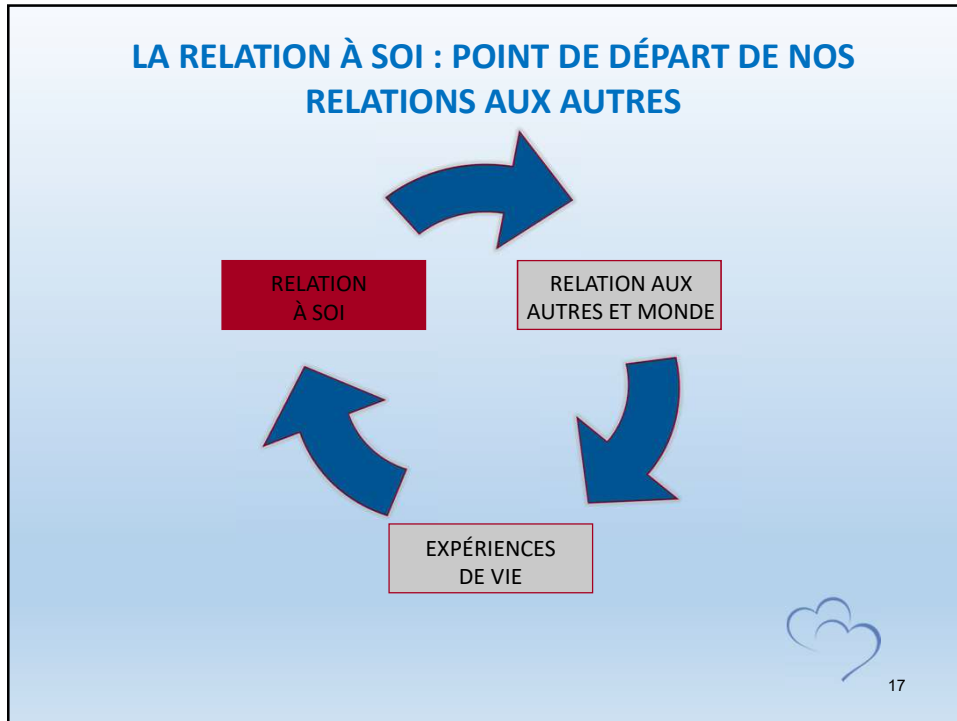
15

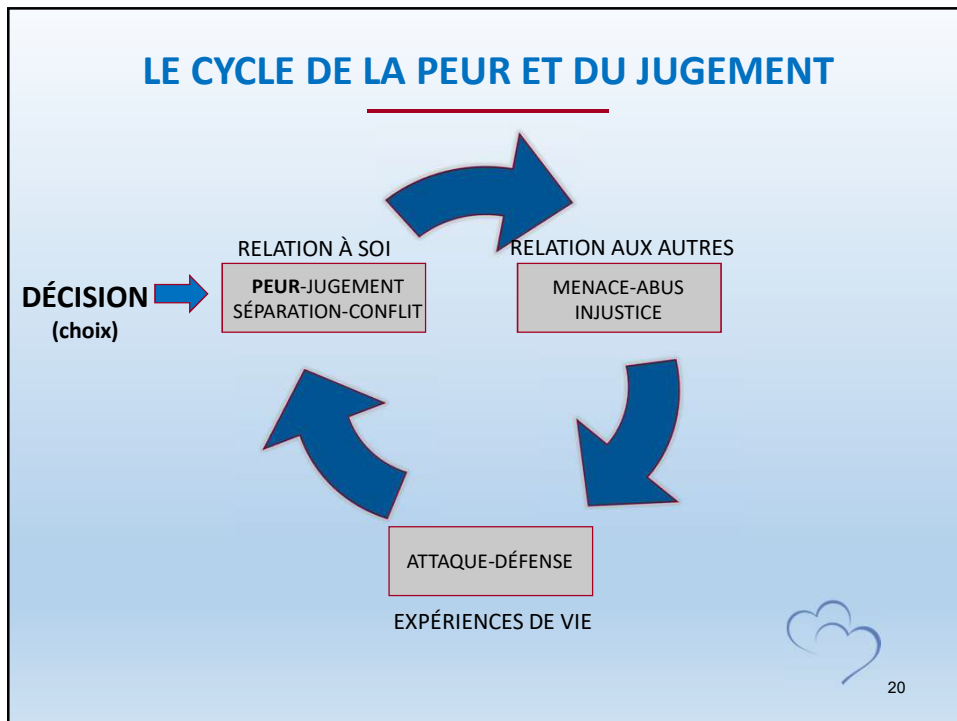
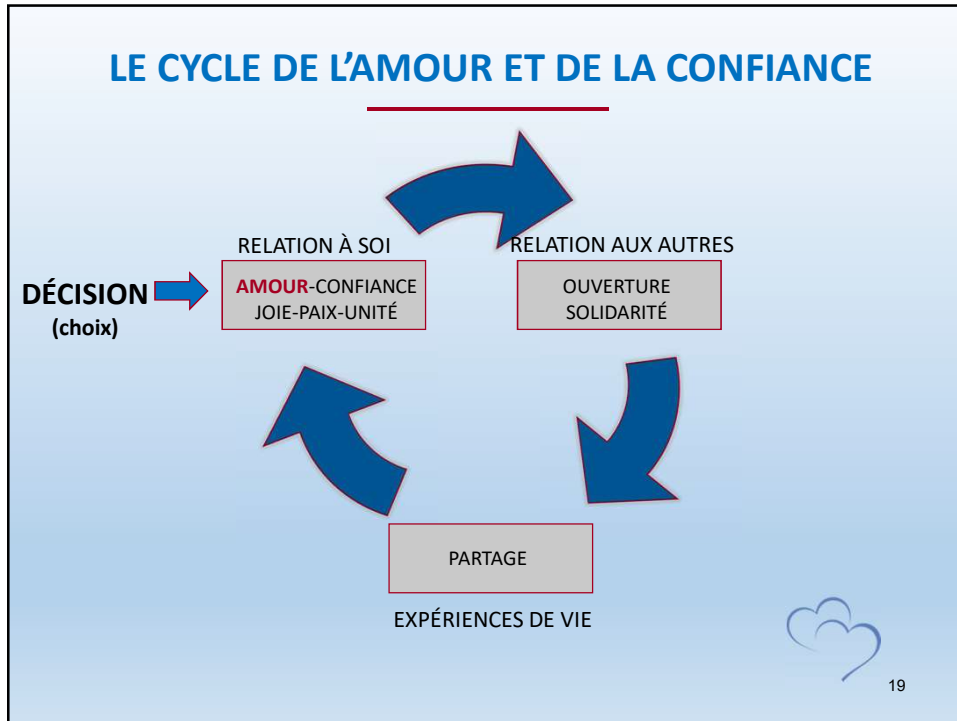
LA RELATION À SOI

La relation à soi conditionne :

- notre sentiment de valeur personnelle (estime ou amour de soi), et de bien-être de même que notre développement et notre épanouissement tout au long de la vie;
- notre relation aux autres et au monde ou notre façon de voir et d'être en relation avec les autres, petits et grands, et dans le monde; et
- nos émotions, nos réactions, nos comportements et nos expériences dans la vie de tous les jours.

16







Je sens monter la colère

C'est sa faute!!

On finit toujours par projeter notre trop-plein de peurs et de jugements sur les autres et le monde.

21

TOUS LES JUGEMENTS SUR LES AUTRES SONT D'ABORD DES JUGEMENTS SUR SOI!



JE VAIS ALLER EN ENFER..
JE VAIS ALLER EN ENFER..
JE VAIS ALLER..

HEU...
LÀ, JE CROIS QUE TU Y ES DÉJÀ UN PEU !!

22

SOIGNER LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI ET LES AUTRES

Revenir vers soi pour...

- Prendre conscience des pensées et des croyances que l'on entretient sur soi et de leurs impact sur notre relation à soi et aux autres.
- Se rappeler que nous sommes des **décideurs** et que nous pouvons réduire les jugements sur soi et sur les autres et améliorer la qualité de nos relations et de nos expériences de vie.



23

ON FAIT TOUJOURS L'EXPÉRIENCE DE CE QUE L'ON PENSE DE SOI.



ET CE QUE L'ON PENSE DE SOI EST
TOUJOURS UNE DÉCISION.

24

MISES EN SITUATION

La maman de Danielle est tombée et s'est brisée une hanche. Dorénavant, elle aura besoins de soins et d'aide à la vie quotidienne. Danielle sent un poids énorme sur ses épaules et ses émotions sont vives. Le moment est-il venu pour sa mère d'aller vivre en résidence?



Marguerite a 84 ans. Son mari est décédé l'année dernière. Bien qu'elle ait éprouvé un chagrin immense et qu'il lui a fallu réorganiser sa vie, elle va bien. Elle a son réseau d'amis et continue de s'impliquer dans la communauté. Par contre, ses enfants font pression sur elle pour qu'elle vende la maison et s'installe dans plus petit et moins cher.

25

EXERCICE

- **REVENIR VERS SOI, À L'INTÉRIEUR, LÀ OÙ SE PRENNENT LES DÉCISIONS.**
- **SE RAPPELER QU'IL Y A SEULEMENT DEUX INTERPRÉTATIONS POSSIBLES :**
 - **AMOUR**, confiance, ouverture, bienveillance
 - **PEUR**, doutes, jugements, colère
- **LAISSER ALLER LES PEURS ET LES JUGEMENTS QUI INTERFÈRENT AVEC LA PAIX ET LA CLARETÉ D'ESPRIT NÉCESSAIRE AUX BONNES DÉCISIONS, RELATIONS ET EXPÉRIENCES.**



26

SOIGNER LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI ET LES AUTRES



Chacun de nous a la responsabilité (pouvoir) de ce qu'il pense ainsi que de sa manière d'interpréter et de réagir à ce que disent ou font les autres.

UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE



27

LES AUTRES, NOS INDISPENSABLES COMPAGNONS DE ROUTE



Ce que nous voyons dans les autres reflète ce que nous voyons en nous-mêmes, pour le meilleur et pour le pire.

28

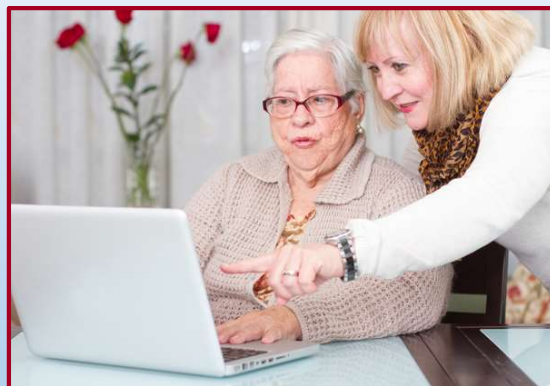
POUR VIVRE MIEUX AU QUOTIDIEN



**SOIGNER LE REGARD QUE L'ON PORTE
SUR SOI ET LES AUTRES!**

29

LA RELATION PARENT-ENFANT AU COURS DE LA VIE



**S'AGIT-IL DE REDÉFINIR LES RÔLES OU
LA RELATION À SOI ET À L'AUTRE?**



30

EN RÉSUMÉ :

- La relation parent-enfant ne cesse de se redéfinir et d'en appeler d'une clarification des responsabilités de chacun. Or, chacun a la responsabilité de ce qu'il pense, décide et devient.
- Nous faisons toujours l'expérience de ce que nous pensons et croyons. Alors, attention aux croyances individuelles et collectives qui nous blessent et nous enferment dans un corps et des pensées sur soi qui ne sont pas **SOI**.

31

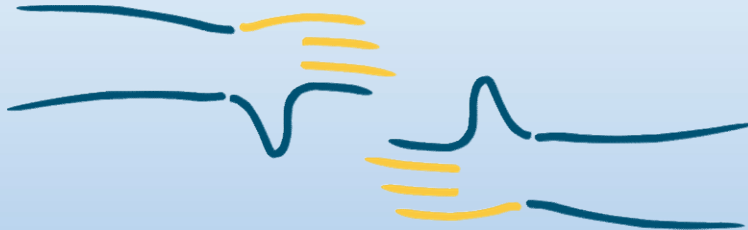
EN RÉSUMÉ :

- Nos relations aux autres nous renvoient à nous-mêmes et nous offrent donc l'occasion de soigner le regard que l'on porte sur **soi** et les autres.
- En dehors des bouleversements et des réaménagements de vie qu'entraîne le vieillissement, c'est le regard que l'on porte sur **soi** et les autres qui, au final, détermine la qualité de nos relations et de nos expériences de vie au quotidien.

32

**LA RELATION PARENT-ENFANT AU
COURS DE LA VIE**

TANTÔT ON EST ACCOMPAGNÉ...



TANTÔT ON ACCOMPAGNE.



33

MERCI!



819.930.3445
dr.natachajoubert@gmail.com
www.drnatachajoubert.com

34