



## [Exercice]

**Apprenez à être bonne pour vous, indulgente, moins exigeante, moins perfectionniste. Ça n'a pas fonctionné comme vous le souhaitiez au travail ? Et puis après ? Ça ira mieux demain !**

### **Vous êtes assisE dans un lieu tranquille.**

#### **Prenez une pause.**

Respirez, gonflez l'abdomen pendant cinq secondes. /  
Retenez votre respiration pendant cinq secondes. /  
Expirez pendant cinq secondes.

#### **Recommencez cinq fois.**

Le cerveau vient de recevoir le message de stopper la sécrétion des hormones de stress!

**Choisissez la situation** de la journée à laquelle vous souhaitez revenir ou l'émotion désagréable que vous voulez évacuer.

**Soyez indulgentE** envers vous-même, accueillez-vous dans cette situation comme vous le feriez pour votre meilleurE amiE. Dédramatisez la situation<sup>2</sup>.



*L'humilité c'est la clef d'or.  
Dès qu'on prétend la tenir  
dans sa main, elle s'évanouit.*

Christian Bobin,  
Autoportrait au radiateur

- 1/ Inspiré de Marquis, Serge. *Pensouillard le hamster - Petit traité de décroissance personnelle*, Montréal, Les Éditions Transcontinental, 2011, p. 44.
- 2/ Inspiré de Lévesque, Aline. *Guide de survie par l'estime de soi - Apprendre à être bon pour soi*, Éditions Un monde différent, Saint-Hubert, 2000, p. 204-205.

## **Imparfaits, libres et heureux**

« Comment font les personnes à bonne estime de soi ? Sont-ils meilleurs que les autres ? Plus intelligents, plus beaux, plus doués ? Ont-ils eu une enfance plus heureuse ? Elles ont des défauts et des doutes, connaissent des échecs et pas seulement des réussites, ressentent aussi, parfois, doutes ou sentiments de fragilité. Simplement elles les acceptent. [...] Elles sont capables de tolérer et d'accepter leurs imperfections, car elles ont construit et intégré une bonne image globale d'elles-mêmes. »

Christophe André, *Imparfaits, libres et heureux*  
- Pratiques de l'estime de soi

## **Décroître et éloigner les mangeurs de poux**

« Bien sûr, la recherche des poux a grandement évolué à l'ère de la modernité et elle est aujourd'hui beaucoup plus subtile. Épouiller consiste désormais à découvrir chez l'autre des faiblesses et des carences qui permettront de le regarder de haut. Cela consiste aussi à trouver, avec le même appétit, les erreurs que commet son semblable, les bourdes grâce auxquelles il peut humilier ce dernier, l'enlaidir, le rapetisser et par le fait même, se grandir ! Ça demeure une manière préreptilienne de se protéger, car plus le petit moi a l'impression d'être gros, plus il a le sentiment de faire peur ! Bouh ! Et plus il a le sentiment de faire peur, moins il se sent menacé. Donc, pour avoir moins peur, il suffit de se faire gros!... »

Serge Marquis, *Pensouillard le hamster - Petit traité de décroissance personnelle*

