

## Reconnaissance en girafe (CC)

### OBSERVATION L'intention du remerciement en CC !

La CC définit tous les jugements négatifs ou positifs comme non désirables et faisant partie du langage aliénant. Les jugements positifs sont inclus dans le langage chacal parce que même un jugement favorable (ex : "Tu as fait une belle présentation") ne nous renseigne pas beaucoup sur le vécu de la personne qui s'exprime et la présente comme une personne qui se positionne en juge sur l'autre – ce qui peut amener l'autre à chercher une approbation continuelle, à chercher sa valeur dans le regard d'autrui ou à être démoralisé si 'l'extérieur' n'est pas satisfait du comportement. À la longue ceci peut favoriser une dépendance à l'approbation. C'est-à-dire, l'estime de soi dépendra du regard/jugement positif de l'autre.

Lorsque nous utilisons la CC pour dire notre gratitude/reconnaissance, nous cherchons à nous réjouir des événements qui se sont déroulés, sans rien attendre en retour. Le seul et unique **projet** d'une reconnaissance en CC est d'**honorer/célébrer** comment notre vie a été enrichie par les actions, les paroles ou les gestes de l'autre.

### Les trois composantes pour une reconnaissance en CC

- 1) **(OBSERVATION)** Les actions concrètes qui ont contribué à notre bien-être;
- 2) **(BESOIN)** Les besoins répondus par ces actes;
- 3) **(SENTIMENT)** Les sentiments de ravissement né de la satisfaction de ces besoins.

**Donc un OBS ou OSB et vous terminez par un merci, une accolade, un regard ou autres gestes selon votre élan.**

### **Exemple**

« Quand tu as pris le temps de me téléphoner (O) hier soir et de me parler ... Cela a comblé... cela a nourri mes besoins (B) d'amitié, d'écoute, et de compréhension et je me sentais (S) heureux et joyeux ... »

## Gratitude

Souvenez-vous d'une chose qu'une personne vous a dite ou faite qui a contribué à enrichir/embellir votre vie d'une façon quelconque. Maintenant, vous imaginez que vous parlez à cette personne pour lui dire l'impact que son acte a eu sur vous, sur votre organisation, votre 'service'.

A) (OBSERVATION) Lorsque tu... (Décrivez ce qu'elle a dit ou fait que vous avez apprécié)

---

B) (BESOIN) Mon besoin de ... a été comblé et satisfait.

---

C) (SENTIMENT) Et je me suis senti... (votre sentiment). Pour tout cela je te dis merci et je te suis plein de gratitude.

---

### ***Peut-on se reconnaître dans ses beautés ?***

✘ **Se donner une gratitude** par jour est sans doute le plus grand remède pour nourrir sa vie mentale, du coeur et physique qui transformera votre vie.

Exemple « Lorsque j'ai pris le temps de faire cette activité physique, j'ai répondu à mon besoin d'amour pour moi et de santé et je me sens comblé et heureux même enthousiasme. Je me remercie de cette attention que je savoure avec un sourire. »

A. **Lorsque...**

---

B. **Cela a répondu à mon besoin de...**

---

C. **Et je me sens... Pour cela je savoure ce que je m'offre.**

---