

Gilles Diederichs

50 EXERCICES D'ALTRUISME

EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?



Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- | | |
|--|---|
| ☐ Penser aux autres, donner, ne se résume pas à de l'argent. | ☐ En dehors de vos proches, vous déplorez le manque de générosité ambiant. |
| ☐ Vous retenez votre élan vers les autres par peur d'être rejeté. | ☐ Il est possible de créer des liens avec des gens que l'on ne connaît pas. |
| ☐ À quoi bon chercher le bonheur si on le garde pour soi ? | ☐ Vivre mieux ne s'achète pas. |
| ☐ Distinguer culpabilité et démarche altruiste n'est pas si simple. | ☐ La sensation d'être sous la surveillance d'un gendarme intérieur laisse peu de place à la spontanéité. |
| ☐ Vous regrettez d'avoir mal agi ou d'avoir été absent pour les autres à des moments clefs. | ☐ De mauvaises énergies parasitent votre quotidien. |

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : s'engager dans une démarche altruiste implique de se débarrasser des peurs, blocages et culpabilités qui nous empêchent d'avancer sereinement. Ces 50 exercices vous permettront de jeter un pont solide entre vous et les autres.

6 à 10 réponses : peut-être confondez-vous besoin de réparation et altruisme ? Il est urgent d'identifier ses aspirations, de prendre le temps de se connaître et d'accepter de s'aimer lorsque l'on souhaite aller vers les autres et parvenir au don réel de soi. À travers ces 50 exercices vous nourrirez vos échanges et participerez concrètement à l'effet boule de neige de l'altruisme.

Couverture : Gaïth Sultan

Code éditeur : G55492 - ISBN : 978-2-212-55492-2



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

***Gilles Diederichs** est musico-thérapeute et sophro-relaxologue. Formé à la chromothérapie et à la PNL, il intervient en entreprise sur la gestion du stress. Il est aussi auteur, compositeur et interprète de musiques de bien-être destinées aux enfants comme aux seniors.*

Pour en savoir plus sur l'auteur et le contacter :
www.lescouleursmusicales.com

Avec la collaboration de Charlène Charillon.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55492-2

Gilles Diederichs



EYROLLES

Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,

- 50 exercices pour apprendre à s'engager.
- 50 exercices pour s'affirmer.
- 50 exercices pour changer de vie.
- 50 exercices pour penser positif.

Sophie et Laurence Benatar, 50 exercices de relooking.

Laurence Benatar, 50 exercices de confiance en soi.

France Brécard, 50 exercices pour savoir dire non.

Christophe Carré,

- 50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation.
- 50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.

Catherine Cudicio, 50 exercices de PNL.

Hélène Dejean et Catherine Frugier, 50 exercices d'analyse transactionnelle.

Émilie Devienne (sous la direction de),

50 exercices pour bien commencer l'année.

Émilie Devienne, 50 exercices pour prendre la vie du bon côté.

Valérie Di Daniel,

- 50 exercices pour mieux respirer.
- 50 exercices pour gérer ses émotions.

Gilles Diederichs,

- 50 exercices de spiritualité.
- 50 exercices de zen.

Laurie Hawkes, 50 exercices d'estime de soi.

Bernadette Lamboy, 50 exercices pour être bien dans son corps.

Philippe Lebreton, 50 exercices pour développer son influence.

Laurence Levasseur,

- 50 exercices pour gérer son stress.
- 50 exercices pour prendre la parole en public.
- 50 exercices pour profiter du moment présent.

Virgile Stanislas Martin,

- 50 exercices pour pratiquer la Loi d'Attraction.
- 50 exercices pour convaincre.
- 50 exercices d'Ho'oponopono.

Virgile Stanislas Martin et Guillaume Poupard,

50 exercices de systémique.

Sophie Mauvillé et Patrick Daniels,

50 exercices pour décrypter les gestes.

Mireille Meyer, 50 exercices d'autohypnose.

Paul-Henri Pion, 50 exercices pour lâcher prise.

Géraldyne Prévot-Gigant,

- 50 exercices pour développer son charisme.
- 50 exercices pour apprendre à méditer.
- 50 exercices pour sortir de la dépendance affective.
- 50 exercices pour sortir du célibat.

Jacques Regard,

- 50 exercices pour ne plus subir les autres.
- 50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.
- 50 exercices pour retrouver le bonheur.

Jean-Philippe Vidal, 50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.

Dans la même série :

Guillaume Clapeau, 50 exercices pour survivre aux réunions de famille.

Émilie Devienne, 50 exercices pour rater sa thérapie.

Philippe Noyac, 50 exercices pour terrasser ses ennemis.

Tonnie Soprano et Billie Alto, 50 exercices pour éduquer son homme.

Sommaire

Introduction	11
---------------------------	-----------

1. Actions réactions : prendre conscience de notre responsabilité et comprendre les conséquences de nos actes

Exercice n° 1 : Responsable mais pas coupable !	14
Exercice n° 2 : Les événements répétitifs	15
Exercice n° 3 : Les pensées actives à retardement	18
Exercice n° 4 : Acteur ou spectateur de son rapport à l'autre ?	19
Exercice n° 5 : Connaître son « gendarme intérieur ».	21
Exercice n° 6 : Se débarrasser mentalement des schémas d'influence	23

2. Se débarrasser des freins du passé, obstacles à l'altruisme : transformer les énergies négatives ...

Exercice n° 7 : Ce que nous apprennent nos peurs	26
Exercice n° 8 : Peurs et antidotes	30
Exercice n° 9 : La zone de confort	31
Exercice n° 10 : La marche de libération des peurs	32
Exercice n° 11 : Culpabilité et réparation	33
Exercice n° 12 : Déminer ses regrets	35
Exercice n° 13 : Chasser les énergies négatives	36
Exercice n° 14 : En terminer avec son ancien scénario.	37

3. Vrais et faux besoins : critères et apprentissage du bonheur

Exercice n° 15 : Le besoin : impulsion ou nécessité ?	40
Exercice n° 16 : Le besoin d'être heureux	42
Exercice n° 17 : Besoin d'altruisme ou besoin de séduction ? ..	43

Exercice n° 18 : Le bonheur chez les autres !	46
Exercice n° 19 : Apprendre à aimer	48
Exercice n° 20 : S'aimer et prendre du temps pour soi.	50
Exercice n° 21 : Se connaître pour connaître les autres	52

4. Développer son potentiel d'énergie pour mieux le partager.57

Exercice n° 22 : Disponible à vous-même grâce aux huiles essentielles	58
Exercice n° 23 : L'état de détente et d'harmonie	59
Exercice n° 24 : L'état de dynamisme et de vitalité.	60
Exercice n° 25 : La colonne de lumière	61
Exercice n° 26 : Une nouvelle énergie mentale	62

5. Développer un pont émotionnel et mental entre soi et les autres65

Exercice n° 27 : Un cerveau bien en phase avec le présent.	66
Exercice n° 28 : Le cœur ouvert	67
Exercice n° 29 : Construire une nouvelle peau.	68
Exercice n° 30 : Construire un mental en équilibre.	70
Exercice n° 31 : Construire le lâcher-prise	71

6. Apprendre les bases de l'altruisme73

Exercice n° 32 : Les peurs d'être altruiste	74
Exercice n° 33 : L'altruisme dans la famille	75
Exercice n° 34 : Ce que l'on a donné suffit-il ?	77
Exercice n° 35 : Pourquoi partager avec les autres ?	78
Exercice n° 36 : Construire la capacité de donner et de recevoir	82
Exercice n° 37 : Renouveler sa définition de l'altruisme	84

7. L'altruisme dans les relations interpersonnelles . . .89

Exercice n° 38 : Une pensée pyramidale qui développe l'altruisme	90
Exercice n° 39 : Construire un planning dédié à l'altruisme .	91
Exercice n° 40 : L'altruisme et l'acte préventif	94
Exercice n° 41 : L'altruisme dans les petits détails quotidiens .	96
Exercice n° 42 : L'altruisme à distance	98
Exercice n° 43 : L'altruisme avec son pire ennemi	100
Exercice n° 44 : Altruisme et sacrifice.	101

8. L'altruisme et le collectif103

Exercice n° 45 : L'altruisme pour le collectif.	104
Exercice n° 46 : L'altruisme sur Internet.	105
Exercice n° 47 : L'altruisme boule de neige.	108
Exercice n° 48 : La roue de la réalisation : la foi dans le rapport humain	109
Exercice n° 49 : La méditation de l'altruisme.	111
Exercice n° 50 : Pensée juste et action juste	112
Conclusion	115