

UNE PRATIQUE DU SECOND REGARD



Les Trois Questions du Second Regard

Une pratique simple du Second Regard pour se voir soi-même, voir les autres et voir son monde avec des yeux neufs

Regarde encore.

Vois le don.

Éveille ce qui nous rend pleinement humains.

D'après L'enfant qui apprend à voir

DR SÉNAMÉ AGBOSSOU

SECOND-SIGHT.ORG

UNE PETITE PORTE D'ENTRÉE VERS LE SECOND REGARD

Makori n'a pas commencé l'apprentissage de Tala par un long discours. Il a commencé par trois questions.

Trois questions simples qui ont aidé Tala à faire une pause, à regarder encore, puis à découvrir une autre manière de voir : lui-même, les autres, et le monde qui l'entourait.

Le Second Regard ne consiste pas à prétendre que les problèmes n'existent pas. C'est la capacité de voir ce qui est fort, vivant, possible et en devenir, même lorsque le Premier Regard ne voit que ce qui ne va pas.

Prenez le temps de parcourir ce guide lentement. Ne vous précipitez pas sur vos réponses. Laissez les questions travailler en vous. Une seule phrase sincère peut commencer à transformer votre manière de voir.

LA PRATIQUE EST SIMPLE

1. Faites une pause.
2. Lisez une question.
3. Répondez avec sincérité.
4. Regardez encore avant de vous juger, de juger une autre personne ou votre situation.

Voir autrement n'est pas une performance. C'est une pratique.

1

QUESTION 1

Que vois-je de bon en moi ?

C'est souvent la question la plus difficile. La plupart des personnes peuvent énumérer leurs erreurs en quelques secondes. Mais lorsqu'il s'agit de nommer ce qu'il y a de bon en elles, elles hésitent.

PREMIER REGARD « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? »

SECOND REGARD « Qu'y a-t-il de bon en moi que je n'ai pas encore vraiment vu ? »

Commencez modestement. Ne cherchez pas un exploit extraordinaire.

Cherchez plutôt : une qualité, une intention, un effort, un signe de progression, une preuve que vous êtes en train de grandir.

EXEMPLES

- ◇ J'ai essayé une nouvelle fois aujourd'hui
- ◇ J'ai écouté alors que j'avais envie de me défendre
- ◇ Je me soucie sincèrement de m'améliorer
- ◇ J'ai fait preuve de patience
- ◇ J'apprends à être plus bienveillant envers moi-même

2

QUESTION 2

Qu'est-ce que j'admire chez les autres ?

Cette question entraîne vos yeux à reconnaître les dons cachés. Elle adoucit le jugement et vous aide à voir au-delà des comportements.

PREMIER REGARD « Pourquoi est-il comme ça ? »

SECOND REGARD « Quelle force, quel effort, quelle intention ou quel don pourraient être présents ici ? »

Choisissez une personne aujourd'hui. Cela peut être : quelqu'un que vous aimez, un collègue, un membre de votre famille, ou même une personne qui vous irrite. Puis prenez un instant. Regardez encore. Que pouvez-vous admirer sincèrement chez cette personne ?

EXEMPLES

- ◇ J'admire sa constance
- ◇ J'admire sa patience dans les petits détails
- ◇ J'admire le courage qu'il lui a fallu pour s'exprimer
- ◇ J'admire l'attention qui se cache derrière son silence
- ◇ J'admire sa persévérance malgré les difficultés

VOTRE RÉFLEXION

3

QUESTION 3

Que vois-je dans mon monde qui est possible ?

Le Premier Regard observe souvent la vie à travers la peur : ce qui pourrait mal tourner, ce qui manque, ce qui risque d'échouer, ce qui semble bloqué.

Le Second Regard ne nie pas les difficultés. Il cherche la porte cachée à l'intérieur de la difficulté.

Lorsque vous vous sentez découragé, bloqué ou entouré de problèmes, posez-vous cette question. Elle vous aide à passer de la réaction à la vision.

EXEMPLES

- ◇ Une conversation difficile pourrait devenir un moment de vérité
- ◇ Un enfant découragé pourrait découvrir un don encore caché
- ◇ Une équipe sous tension pourrait apprendre à reconnaître les efforts de chacun
- ◇ Une erreur personnelle pourrait devenir un tournant important
- ◇ Un simple geste de reconnaissance pourrait transformer l'atmosphère

VOTRE RÉFLEXION

--

UNE PRATIQUE QUOTIDIENNE SIMPLE

Vous pouvez utiliser les Trois Questions du Second Regard chaque jour en moins de cinq minutes. L'objectif n'est pas d'écrire des réponses parfaites. L'objectif est d'entraîner votre attention.

MOMENT	Question
LE MATIN	<i>Que vois-je de bon en moi aujourd'hui ?</i>
AU COURS DE LA JOURNÉE	<i>Qu'est-ce que j'admire chez cette personne ou dans cette situation ?</i>
LORSQUE JE ME SENS IRRITÉ OU	<i>frustré Qu'est-ce qui m'échappe ? Comment puis-je regarder encore ?</i>
LE SOIR	<i>Que vois-je dans mon monde qui est possible ?</i>

La pratique d'une phrase

Chaque jour, écrivez simplement une phrase pour chacune des trois questions :

1. *Aujourd'hui, je vois ceci de bon en moi :*

2. *Aujourd'hui, j'admire ceci chez quelqu'un :*

3. *Aujourd'hui, je vois cette possibilité dans mon monde :*

Une réponse simple suffit. Car ce que vous choisissez de voir grandit.

UNE PRATIQUE SIMPLE POUR COMMENCER DÈS AUJOURD'HUI

Avant même de commencer le parcours 7 Jours pour un regarder encore, vous pouvez poser un premier pas. Un tout petit pas.

Choisissez simplement un moment aujourd'hui et posez-vous l'une des trois questions.

LORSQUE VOUS VOUS JUGEZ

Demandez-vous :

Que vois-je de bon en moi ?

LORSQUE VOUS JUGEZ UNE AUTRE PERSONNE

Demandez-vous :

Qu'est-ce que j'admire chez cette personne ?

LORSQUE VOUS VOUS SENTEZ DÉCOURAGÉ

Demandez-vous :

Que vois-je dans mon monde qui est possible ?

Puis écrivez une phrase sincère. Une seule phrase suffit.

Vous n'avez pas besoin d'une réponse parfaite.

Vous avez simplement besoin de commencer à regarder encore.

AUJOURD'HUI, JE CHOISIS DE REGARDER ENCORE EN...

POURSUIVRE LE PARCOURS

Les Trois Questions du Second Regard ne sont qu'un commencement.

Pour approfondir cette pratique, nous vous invitons à suivre gratuitement le parcours 7 Jours pour regarder encore.

Pendant sept jours, vous recevrez chaque jour une courte réflexion ainsi qu'une pratique simple pour vous aider à :

- ◇ faire une pause avant de juger

- ◇ reconnaître ce qu'il y a de bon en vous
- ◇ voir les forces cachées chez les autres
- ◇ commencer à regarder votre monde avec des yeux nouveaux

Si vous avez téléchargé ce guide en laissant votre adresse e-mail, votre parcours commencera automatiquement dans votre boîte de réception.

Si ce guide vous a été transmis par quelqu'un d'autre, vous pouvez rejoindre gratuitement le parcours ici :

Commencer le parcours 7 Jours pour regarder encore

Regarde Encore. Vois le don.

Réveille ce qui nous rend entiers.

Inspiré de L'Enfant qui apprend à voir



Regarde Encore. Vois le don.
Réveille ce qui nous rend entiers.

D'après L'enfant qui apprit à voir

DR SÉNAMÉ AGBOSSOU