

# Mon carnet SBE®

Christine Badoux-Parent  
Nathalie Leclef-Bonnefoi

*Éditions Solutions Clefs*

*Première édition  
Dépôt légal Mars 2015  
Éditions Solutions Clefs*

*Texte :*

*Christine Badoux -Parent & Nathalie Leclef-Bonnefoi*

*Illustrations :*

*Johanna Crainmark*



*Le code de la propriété intellectuelle du premier juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droits.*

*Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. 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.*

*ISBN : 978-2-9544900-2-1*

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	10
PRÉAMBULE.....	12
PETITE INTRODUCTION AU SBE.....	19
LE SBE KEZAKO ?.....	22
LE SBE, ÇA SERT À QUOI ?.....	25
À QUI S'ADRESSE LE SBE.....	34
PETITE INTRODUCTION .....	42
UNE DÉMARCHE POUR.....	45
DEUX NOTIONS AVANT LA MISE EN PRATIQUE.....	49
UN CERVEAU DEUX HÉMISPÈRES.....	51
DÉCULPABILISER .....	58
ET MAINTENANT QU'ON A ENVIE, ON FAIT COMMENT ?.....	63
LES CONCEPTS.....	65
LA DYNAMIQUE INTÉRIEURE : LE DÉCLIC ET L'ENTRETIEN ...	74
LA DYNAMIQUE EXTÉRIEURE : LE DÉCLIC ET L'ENTRETIEN ...	84
ET POUR FINIR, LE VA-ET-VIENT .....	99
DE QUOI SE NOURRIT LE SBE ?.....	105
VOTRE CARNET SBE.....	110
COPYRIGHT.....	126
QUI SOMMES-NOUS ?.....	127



Au-delà du "savoir-faire" et du "savoir-être" si nous passions au *Savoir Bien ÊTRE®* ?

Trois mots pour partager à travers ce carnet une philosophie de vie, un art de vivre, un idéal, en ravivant les sagesses ancestrales qui prônent :

- ❖ Bien ÊTRE dans sa vie
- ❖ Bien ÊTRE dans la société
- ❖ Bien ÊTRE avec enthousiasme

Trois mots pour tenter de réveiller le *Savoir Bien ÊTRE®* dans notre quotidien au travers d'une expérience partagée, avec le soutien de la démarche décrite dans ce carnet.

Un travail de positionnement pour *Savoir Bien ÊTRE®* en société au-delà de la tourmente de notre monde moderne.

*C'est tout ?*

*C'est tout, et c'est déjà beaucoup*

*Allez en route pour  
le Savoir Bien ÊTRE®*







Le Savoir Bien ÊTRE®  
ça se désire  
ça se vit  
ça se pratique  
ça se ressent  
ça se partage  
et....  
ça se risque.



## REMERCIEMENTS

Un grand merci à Frédéric Lenoir pour toute la sagesse et l'énergie que porte son livre *l'Âme du monde*, il nous a donné le courage de descendre dans la plaine (pages 172,173).

Et pour continuer une grande gratitude pour tout l'amour et le soutien que nous apportent quotidiennement nos familles et nos amis.

À vous aussi Fabienne, Véronique, Serge, merci !

Sans être toutes les deux rien n'est possible.

Tout ce qui est partagé ici, c'est avant tout une philosophie de vie qui nous fait travailler notre positionnement, notre présence à la vie.

Nous nous y essayons avec plus ou moins de succès.  
Nous y arrivons parfois...







Et si le plus grand nombre  
pouvait se lancer dans cette  
quête, le monde nous serait  
plus supportable,  
le monde nous semblerait plus  
humain.



## PRÉAMBULE

C'est au cours de nos promenades du samedi matin, que l'association de ces trois mots *Savoir Bien ÊTRE®* s'est imposée.

*Le Savoir Bien ÊTRE® (Le SBE®)* nous est alors apparu comme une évidence qui était à nos côtés depuis si longtemps, comme une force qui nous unissait enfin, nous, deux amies, fortes de nos points communs et de nos différences.

L'association de ces trois mots était comme la dernière pièce du puzzle, que nous construisons ensemble depuis toutes ces années.

Ces trois mots représentent ce positionnement que nous nous attelons à mettre en œuvre quotidiennement et que nous partageons à travers ce carnet.

Ces trois mots sont notre quête, par eux nous nous sentons directement alignées à notre conception de la vie.

Une vie ancrée dans les aléas du monde moderne, mais une vie plus humaine, plus grande.



Finalement ces trois mots nous relie à notre posture quotidienne, celle qui nous met le cœur en joie et nous fait vibrer d'enthousiasme. Celle que nous nous évertuons à appliquer, avec plus ou moins de réussite.

À partir de ces trois mots, tout s'est enchaîné, tout est apparu limpide.

Nous avons alors décidé, à travers ce carnet, de partager, dans une première partie, cet « idéal de vie » vers lequel nous essayons de tendre.

Nous vous exposons donc dans cette partie ce que représente pour nous *Le Savoir Bien ÊTRE®* à travers une suite d'énumérations, de ressentis, de réflexions partagées pour voir si cela fait écho en vous (ou pas) ?

Et si vous avez envie d'y aller vous aussi.

Puis, dans la deuxième partie nous décrivons une démarche, celle qui nous a conduites au *SBE®*.

Dans cette deuxième partie, nous exposons des concepts, fruits de notre expérience, d'années de travail, d'une forte amitié et d'une conception partagée de la vie. Concepts que nous avons mis en place au cours de notre cheminement, partage de notre recherche pour toucher et entretenir *Le Savoir Bien ÊTRE®*.



Nous souhaitons à travers ce témoignage, que vous puissiez élaborer et construire votre propre démarche, vos propres outils pour aller vers *Le SBE*.

Enfin, la troisième partie est pour vous, pour votre propre mise en route. Cette partie vous permettra de transcrire tout ce qui jalonne votre parcours vers *Le Savoir Bien ÊTRE®*.

Car au-delà du partage d'un idéal de vie et d'une démarche personnelle, ce carnet est avant tout votre carnet *SBE®*.

Nous avons donc articulé ce carnet de la manière suivante.

Première partie : *Le SBE* une philosophie de vie à partager.

Deuxième partie : *Le SBE* en pratique, une proposition pour vivre *Le SBE* au quotidien.

Troisième partie : Votre Carnet *SBE* pour décrire votre mise en application, vos réussites, vos outils, vos écueils.





Le Savoir Bien ÊTRE,  
il suffit de le rallumer et de  
l'entretenir.





C'est à la seule fin de respecter l'esprit de cette quête quotidienne vers l'art de vivre que nous partageons dans ce carnet, que ces trois mots *Savoir Bien ÊTRE®* et *Le SBE®* ont été copyrightés.



Première partie :

Le SBE  
une philosophie de vie  
à partager

Première partie : Le SBE une philosophie de vie à partager  
- 16 -





## PETITE INTRODUCTION AU SBE

*Le SBE* est d'abord une philosophie<sup>1</sup> de vie, et comme toute philosophie, *Le SBE* n'a pas la prétention d'être un savoir, ni un ensemble de connaissances, mais s'inscrit dans une démarche de réflexion ancrée dans le débat d'idées.

*Le SBE* est une philosophie de vie, une réflexion sur des concepts visant à rappeler et raviver des sagesses vieilles comme le monde que nous avons tendance à oublier dans les méandres de nos vies modernes.

À y regarder de plus près, pas facile d'expliquer par écrit ce qu'englobe *Le SBE*.

En fait, tout est dit dans ces trois mots : *Savoir Bien ÊTRE*®. Après, c'est une histoire de ressenti et d'expérience personnelle.

---

<sup>1</sup>philosophie : du grec ancien φιλοσοφία (composé de philein : aimer ; et de sophia : sagesse ), signifie littéralement : « l'amour de la sagesse », c'est un questionnement, une interprétation et une réflexion sur le monde et l'existence humaine.

**Source WIKIPEDIA**



Eh oui, *Le SBE*

- ❖ ça se désire... ça part d'une envie
- ❖ ça se vit... ça ne s'explique pas
- ❖ ça se pratique... ça ne se théorise pas
- ❖ ça se partage... un au milieu de tous

*Le SBE* est vivant et s'expérimente inlassablement, partout, par tous, dans tous les aspects de notre vie.

*Nous vous voyons venir, il n'est pas  
un concept réservé à ceux qui ont du  
temps, à ceux qui peuvent se  
préoccuper d'autres choses que leurs  
seuls besoins vitaux quotidiens.  
Ça n'est pas la théorie de deux  
nanties qui n'ont que ça à faire.  
Non, désolées !*

*Nous croyons qu'il y a urgence à  
Savoir Bien ÊTRE®, pour profiter  
pleinement de ce qui nous est donné.  
Plus la vie nous est difficile,  
plus il y a urgence à s'y atteler.*



*Première partie : Le SBE une philosophie de vie à partager*

*- 19 -*

*Le SBE* c'est avant tout une hygiène de vie proposée à ceux qui le veulent et que nous partageons à travers la première partie de ce carnet.

Il est une envie retrouvée, une douceur partagée, un idéal de vie.

*Allez ! En marche vers  
Le Savoir Bien ÊTRE® !*



Première partie : Le SBE une philosophie de vie à partager  
- 20 -

