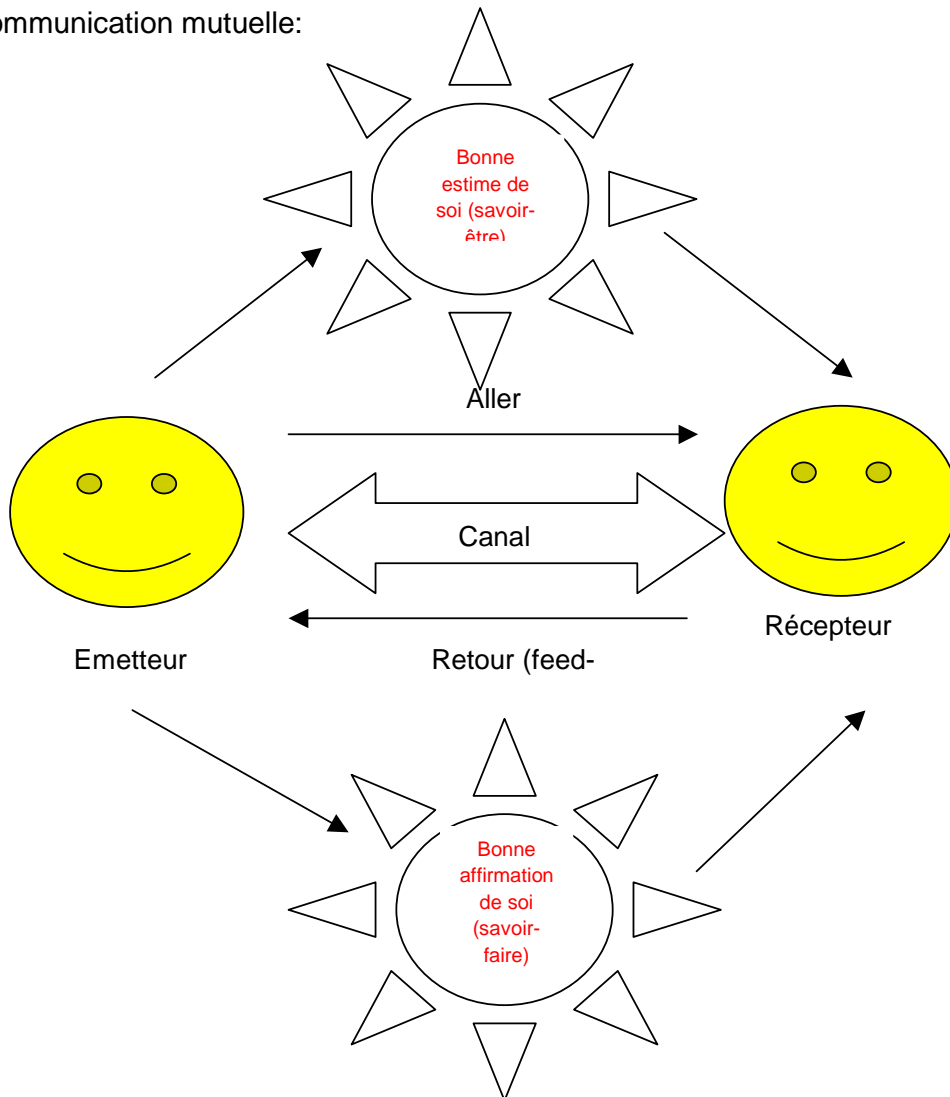


Exercer l'art de la bienveillance envers soi-même et autrui

Est-ce une approche égoïste, égocentrique ?

Non, c'est la démarche de celui qui a une bonne estime de lui-même (savoir-être) et une bonne affirmation de soi (savoir-faire), selon notre schéma basique de la communication mutuelle:



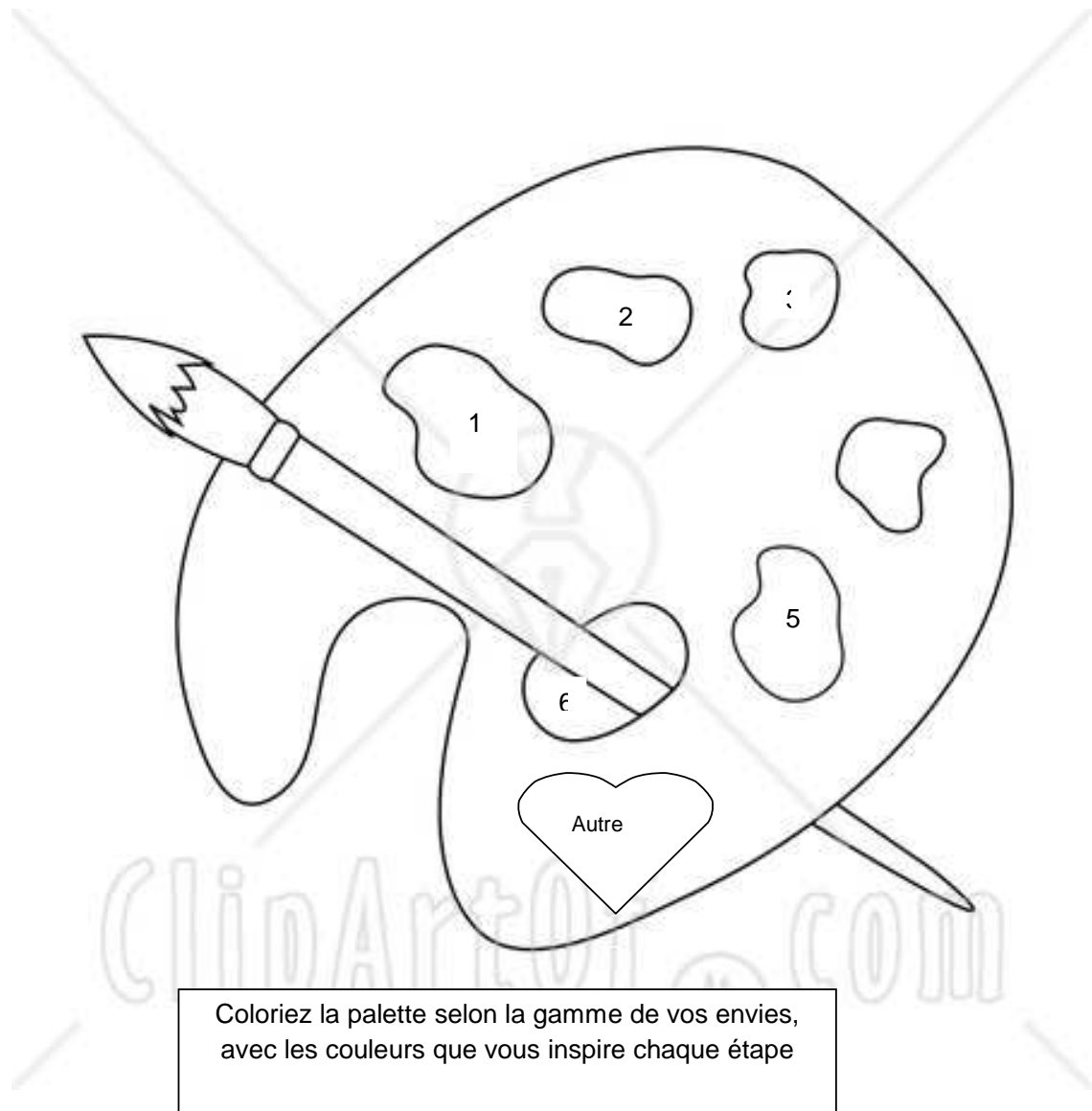
La bienveillance envers soi est l'art de prendre bien soin de soi, de se soigner, selon une des étapes du modèle présenté par Marie-Françoise COLLIÈRE, dans **Soigner, le premier art de la vie**, Editions Masson, Paris, 2001. En général on est d'abord soigné par (les parents), avant de se soigner, et de soigner, de même qu'on est d'abord aimé (en tant qu'enfant), avant de s'aimer (adolescent) et d'aimer (adulte).

Être bienveillant avec soi-même, c'est prendre soin de soi d'une manière telle que l'on va bien et qu'après, on a beaucoup à donner aux autres (tout en recevant d'eux)

dans un mouvement de présence à soi et à la relation, au partage. C'est répondre à l'un des défis lancés dans les Ecritures, aussi bien dans l'Ancien Testament : « *Tu aimeras ton prochain comme toi-même* » (Lévitique 19, 18) que dans le Nouveau Testament « *Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton être ... et ton prochain comme toi-même* » (Matthieu 22, 34-40).

Cet art se décline en six étapes, comme les couleurs d'une palette à déployer sur sa toile:

1. Être pleinement présent à soi, à son corps, à ses émotions, à ses sentiments, à ses besoins, à ses attentes, à son environnement (un peu comme l'arbre enraciné dans son sol et qui profite de la photosynthèse) ;
2. Oser prendre soin de soi, quitte à déplaire ou à être incompris, en se prenant du temps pour soi, en se faisant plaisir, en étant aussi à l'écoute de ses propres limites (spécialement quand on donne, pour éviter l'épuisement), en faisant le tri entre ce qui est bon pour soi, ce qui est inutile et ce qui est nuisible ;
3. Cultiver un dialogue fécond, par l'expression de soi, honnête et assertive (exprimer ce qui est vivant en moi, sans être passif, ni agressif, jugeant ou critique, manipulateur ou dévalorisant), tout en étant à l'écoute de l'autre, de manière empathique et respectueuse (rentrer par immersion dans sa logique au niveau de ce qu'il sent, comprend, pense et croit) et en exprimant la gratitude (oser aussi demander pardon en cas d'erreur ou de préjudice causé, même de manière non intentionnelle)
4. Organiser ma vie en accord avec ce que je suis vraiment, au niveau de mon être profond (et pas seulement apparent ou réel), en pratiquant l'auto-empathie, en allant vers mes rêves (pas mes fantasmes, qui eux n'édifient pas) et en étant au clair sur mes besoins (MASLOW) et mes attentes ;
5. Discipliner mon esprit en lâchant les jugements pour les transformer en sentiments/besoins/attentes (transformer « *ce que je te reproche* » en « *ce à quoi j'aspire* » puis en habitude ou en seconde nature).
6. Repérer et savourer autant que possible la beauté et la magie de chaque instant, du présent qu'est le présent (sans pour autant renier les autres dimensions du temps, à savoir le passé (dont je tire des leçons) et l'avenir (auquel je me prépare comme une aventure à explorer, une découverte à cueillir et à accueillir)



L'auto-empathie ou écoute de soi est le moment et le lieu que je prends pour me tourner vers l'intérieur de moi-même (dimension intrapsychique) pour y accueillir ce que se passe dans mon fort intérieur, en répondant à plusieurs questions :

- Comment est-ce que je me sens ?
- Quel est le besoin à satisfaire ?
- Quelle est mon attente, mon aspiration par rapport à la situation vécue ?
- Comment est-ce que je gère mes émotions, mes sentiments (plus durables) ?
- Quels schémas mentaux m'habitent (représentations que je me fais) ?

- Sur quel(s) comportement(s) cela débouche-t-il et quelle est la posture que j'adopte ?
- Suis-je en accord avec moi-même ou pas ?
- A quel niveau de mon être est-ce que je me situe : mon **être apparent** (le personnage, le rôle), mon **être réel** (un peu moins à la surface, mais sans pour autant m'engager à fond, restant sur la défensive, la réserve) ou mon **être réel** (celui qui a enlevé la carapace, étant authentique et transparent et investissant dans la durée) ?

De cette manière, l'auto-empathie me permet de m'écouter, d'y voir plus clair en moi-même, de mobiliser mon énergie de manière constructive, d'adopter un comportement plus adéquat, de vivre un apaisement et dans un meilleur discernement par rapport aux événements.

Je peux apprendre à utiliser des **mots-moteurs** à la place des **mots-freins**, à savoir ceux qui ne sont plus mélangés à un jugement sur autrui ou sur moi, comme par exemple « *Je me sens trahi(e)* ou bien « *Je suis incompetent, incapable, pas à la hauteur ...* ». Les mots-freins jugent l'autre, condamnent, ils sont une source potentielle de conflits, de découragement (car dévalorisants et disqualifiant) et de perte d'énergie, car inducteurs d'une attitude défensive ou belliqueuse ! Les mots-moteurs enrichissent, eux, car une joie partagée l'augmente, alors qu'une peine exprimée la diminue et qu'une douleur complètement accueillie la transforme en occasion de rebondir!

De quelques situations où l'auto-empathie (bien s'occuper de soi) risque de dérapier vers « mal s'occuper de soi »

- Quand je suis si centré sur moi que je ne vois plus l'autre (aveuglement narcissique) et que je passe à côté d'une bonne partie des beautés de cette planète, mon oblativité étant emprisonnée ;
- Quand je privilégie la satisfaction de mes besoins à court terme (court-termisme) et recherche de l'immédiateté, en restant au niveau de l'être superficiel et de la périphérie de moi-même ;
- Quand j'agis sans conscience de moi, de l'autre, de mon environnement (niche écologique) ;
- Quand j'adopte une posture non par conviction ou par choix, mais par peur (de déplaire, d'être rejeté...)

- Quand je me culpabilise de prendre du temps pour moi, et quand je confonds « bonne estime de moi » avec fierté ou orgueil
- Quand je ne suis plus à l'écoute de mes limites et que j'ai tendance à les dépasser
- Quand le décalage entre ce que je vis et ce que j'aimerais vivre me bloque, m'inhibant au point que les inconvénients de non changement l'emportent sur les avantages potentiels d'une transformation espérée

Petit test d'auto-évaluation en 15 points quant à ma gestion actuelle de mes limites

Cochez les cases où vous vous retrouvez ces temps-ci :

- Je suis épuisé(e)
- J'en veux à l'autre de ce que le lui donne
- Je me referme
- Je suis irritable ou agressif(ve) pour n'importe quoi
- Je n'ai plus d'élan
- J'ai perdu ma joie de vivre
- Je n'ai plus aucun goût pour certaines choses
- Je suis incapable de décider pour moi
- J'agis comme un robot, de façon automatique
- Je dors mal
- Je mange plus (ou moins) que la normale, je fume, je bois trop, je ...
- Je me sens triste et abattu(e)
- Je suis à bout sans être capable d'aller au bout
- Je n'ai plus de patience
- Je ne vois plus la fin du tunnel

Résultats

Il n'y en a aucune ? Bravo, tout se passe bien pour vous.

De 1 à 3, c'est le moment de songer à vous occuper mieux de vous.

De 1 à 5, il est important de prendre des mesures de changement ou de vous faire aider.

Plus de 6 : il est urgent de consulter un médecin ou un professionnel compétent, car vous avez manifestement besoin d'aide !

Je peux donc choisir de **prendre soin de moi**, de **prendre ma vie en main**, de me mettre dans des situations qui me font du bien, d'éviter autant que possible de rencontrer des situations dommageables pour moi, de m'éloigner le plus possible de ce qui est toxique (situation, personne, système).

Cela implique d'identifier mes prédateurs, les situations toxiques, les habitudes nuisibles, de m'en séparer ou de m'en protéger. Charge à chacun de les identifier, de mettre sur pied le rite de passage adapté, avec les trois temps requis :

- 1) Séparation ou rupture avec ce qui n'est plus assez gratifiant ou devenu trop destructeur ;
- 2) Nouvel apprentissage dans la gestion émotionnelle, représentative et comportementale ;
- 3) Intégration à un nouveau système, à un nouveau mode opératoire.

Et de s'engager résolument sur un nouveau chemin de liberté, en prenant un engagement précis. Exemple : « *L'alcool est mauvais pour moi, et je me sépare maintenant de cette habitude afin d'aller sur un chemin de santé, de bien-être et de plus grand choix. Je m'engage à la modération, ou à l'abstinence* ».

Nous pensons qu'il est bon et utile de répéter ce genre d'engagement au moins sept fois par jour, et il est impératif de le maintenir pendant 21 jours (le temps que la nouvelle habitude devienne une seconde nature). En effet, la répétition entraîne la formation d'un bouton synaptique à l'extrémité du neurone qui transmet l'influx nerveux. Ce bouton grandit et se multiplie par d'autres répétitions et c'est ainsi qu'une habitude naît et se confirme. La répétition fréquente de la même pensée auto-empathique, de même sentiment positif, de la même action et la confirmation de la posture bienveillante trace comme un sillon ou laisse un sillage, qui sera de plus en plus prononcé, de plus en plus marqué, de plus en plus durable, à la manière de ces sentiers que nous traçons en traversant régulièrement une pelouse au même endroit.

Je suis persuadé que quelle que soit l'habitude que nous cherchions à contracter, nous **pouvons y arriver en vingt et un jour**, car les boutons synaptiques qui se forment par la répétition d'une action durant trois semaines seront assez grands et

suffisamment nombreux pour établir une habitude. Cela est autant valable pour la santé physique que morale, existentielle ou spirituelle !

Encore une fois, avant d'être bienveillant envers autrui, il faut cultiver l'art d'être bienveillant avec soi-même. La dimension intra-personnelle débouchera sur la dimension interpersonnelle, illustrée par l'histoire du fermier : *Il était un fermier qui avait les plus beaux champs de maïs de sa région. Chaque année, lors de la fête de son village, il participait au concours des plus belles récoltes et, chaque année, il remportait les premiers prix.*

Dès qu'il rentrait chez lui après la fête, il se rendait chez ses voisins pour leur offrir des semences provenant de ses récoltes. Un jour, un ami lui dit : Mais, si tu offres tes meilleurs graines à tes voisins, tu t'exposes à ce qu'un jour, ils gagnent les premiers prix à ta place. Tu ne trouves pas que c'est dommage ? »

Le fermier répondit : « Je ne pense pas. Au contraire ! Tu sais, sur nos collines, il y a beaucoup de vent, alors, à cause de la pollinisation croisée, je risque de détériorer la qualité de mon maïs à cause de celui de mes voisins. Donc, tout ce que je donne aux autres, c'est à moi-même que je le donne ! »

Un des actes de bienveillance les plus puissants que l'on puisse accomplir pour soi est de transformer les mots « *ce que je te reproche, c'est ...* » en « *ce que je souhaite, c'est...* ». Cela consiste à passer d'un système fermé (exclusif ou occlusif) à un système ouvert (inclusif), au sein duquel l'humeur peut jouer un rôle de pacificateur et de modérateur (arrondir les angles), comme l'illustre l'histoire de la petite maison : « *En classe, un professeur demande aux enfants de dessiner une maison. Une fillette dessine une maison verte avec des volets rouges et une cheminée orange. Moqueur, le professeur lui dit : « Mais qu'est-ce qui te prend ? Tu as déjà vu une maison verte ? » La petite fille blêmit et cesse de dessiner.*

Un an plus tard. Nouveau cours de dessin, autre prof. Il demande aux élèves de dessiner une maison. A la fin du cours, la petite fille remet une feuille blanche. Le prof la prend et s'écrie : « Oh, mais quelle jolie maison sous la neige ! »

Bonne route donc sur le chemin de la bienveillance envers vous-même, en vous rappelant que « *peu à peu on peut, et que pas à pas la bonne habitude ne dérape pas !* »

Et bonne suite de route dans l'art de la bienveillance envers autrui nous appelons aussi **l'intelligence de la coopération**

Quelques définitions

La qualité de base qu'est la bienveillance est la capacité de transformer en partenaires des adversaires présumés, des rivaux potentiels en collaborateurs, un terrain hostile en champ fructueux.

Le mot *bienveillance* vient du latin *benevolentia* : bien vouloir, qui trouve son sens dans la relation de personne à personne : vouloir du bien à quelqu'un (qui reprend la structure angulaire des huit étapes de la croissance développée par d'Eric ERIKSON, dans **Enfance et société**, à savoir la confiance et sa petite sœur l'espérance) dans la relation de personne à personne. Cette approche considère plus la vie comme un mystère à explorer et une aventure à partager grâce au tissage du lien d'attachement et d'appartenance que comme une énigme à résoudre par le triomphe de l'explication rationnelle. Elle cherche à satisfaire la soif et la faim de présence vivantes d'une société mécanisée et surpeuplée.

Comme le dit Henri GOUGAUD dans **L'art de la grenouille**, p.40, elle est par excellence un art de la relation, dans le double sens du mot :

- 1) Un récit qui raconte, relate,
- 2) Une relation, un lien qui unit deux êtres, dans la capacité de rire, de s'émouvoir ensemble, de se réjouir, de vibrer sur la même longueur d'ondes, quand la communication devient communion.

La *volentia* indique clairement que la bienveillance est le fruit d'une décision volitionnelle, d'une volonté consciente et ciblée, d'une posture consciente, celle de vouloir du bien à soi, à l'autre, aux autres, un peu dans le résumé qui en est fait par la déclaration : « *Ce que vous voulez que les autres vous fassent, faites-en de même* ».

Je discerne aussi le mot *veille*, qu'ont en commun les mots *bienveillance* et *malveillance*, comme une volonté qui veille, qui m'éveille.

La *veille* est la conjugaison de deux sens complémentaires :

- 1) D'un côté, elle est activité, tonicité des sens, terrain conquis sur le sommeil, sur l'endormissement, l'hibernation (y compris comme étapes du deuil). Elle vient du substantif latin *vigila*: vigilance, garde, surveillance, guet pendant la nuit. Elle est observation, écoute, attention portée à... Son sens est encore renforcé par des origines dans le verbe *vigere* : être bien vivant, vigoureux, éveillé;
- 2) De l'autre côté, elle est pause, attente, état qui s'oppose à l'engagement aveugle et non réfléchi de l'action. Elle tient son sens d'une autre ascendance, *vegere*: végéter. De là vient que *veille* désigne aussi la soirée, la journée qui précède l'action décisive : veille de la fête, veille d'examen, veille d'examen, écran de veille, veille de l'action, veillée des armes... (voir TOURNAND Juliette, **La stratégie de la bienveillance**, p.109 ss)

Active par rapport à l'activité onirique, passive par rapport à l'action. Ses deux origines lui permettent de couvrir toute la gamme des états de conscience de soi et de l'environnement, depuis la sortie du sommeil jusqu'à l'entrée dans l'action à proprement parler.

La *stratégie*, elle, renvoie à la dimension militante et militaire de l'art de faire évoluer une armée sur un théâtre d'opérations jusqu'au moment où elle entre en contact.

Veille et stratégie

Entre veille et stratégie, il y a une conjonction, dans le sens où les deux commandent la levée, le rassemblement et la mise en action d'énergies multiples, jusqu'au démarrage de l'action. Le veilleur et le stratège se situent sur un terrain favorable, dans une posture flexible et adaptée, en vue du résultat souhaité : une bonne veille, comme une bonne stratégie, mène son auteur à une posture où l'action adaptée a plus de chances de réussir. Au moment fugace du passage à l'action, quand il n'est plus le temps de réfléchir et de se repositionner, c'est de la qualité de la veille que dépend la réactivité, le fait d'être ou de ne être en situation favorable, maniable, flexible, pour saisir l'opportunité et la congruence du moment favorable (kairos) et mûr (pléroma, temps du grand changement). C'est l'attitude mentale (réceptivité, disponibilité) qui produit le parcours (orienté), oriente l'action (adaptée) et permet de réussir le geste (adéquat). Il s'agit de saisir l'opportunité quand elle passe, que ce soit avec la vivacité de l'éclair ou au ralenti !

Le geste est incarné, pensé de manière à ce qu'il de libère, se déploie, surgissant directement de l'esprit qui le libère au bon moment, au bon endroit et de la bonne manière. Il s'agit de la capacité (ou non), de pouvoir garder un cap pour la traversée, pour l'arriver à bon port, à bord du navire qui n'est ni le Titanic ni le Bounty. Dans cette perspective, la meilleure stratégie est celle de la bienveillance, en tant que volonté *de veiller à ce qui fait du bien*. L'art du pilotage l'enseigne : dans des situations délicates, limites, le pilote, le capitaine va à ce qu'il regarde. Ceux qui reviennent en disant « *Je voyais la glissière, je la voyais* » ou bien « *J'ai aperçu le rocher, le récif* » y sont allés. Ceux qui ont tenu la route, qui ont gardé le cap, plutôt que de heurter la glissière, de plonger dans le fossé ou de s'échouer sur le récif, sont ceux qui ont regardé passionnément la route, qui ont gardé fidèlement le cap tout en sachant se fier à leur boussole.

De même dans la vie, orienter sa vigilance, nourrir sa veille, garder un cap, suivre le bon courant, orienter sa voile dans le bon vent, tourner sa conscience et son discernement vers ce qui fait du bien et permet le bien m'apparaît la plus sûre façon de se préparer à être, au seuil de l'action et de l'engagement, dans une position favorable et des dispositions favorables pour réussir. Chacun trouve dans l'autre un partenaire, un allié, pour nouer alliance, au sein de laquelle

- 1) je te propose **d'offrir** mes qualités, mes compétences, pour répondre à tes besoins, servir tes objectifs, participer à tes rêves, répondre à tes attentes, par les langages d'amour adaptés (moments de qualités, paroles valorisantes, cadeaux, toucher physique, services rendus... voir CHAPMAN Gary, **Les langages de l'amour**), et

- 2) j'accepte de **recevoir** ce qui dans tes qualités, dans tes compétences, mais aussi dans tes limites, peut répondre à mes besoins, à mes attentes, à mes rêves, à mes objectifs.
- 3) je conjugue bienveillance pour toi et bienveillance pour moi.
- 4) Je change ma manière de voir mon environnement et j'adopte une nouvelle posture concernant la nature, la création. Dans son ouvrage **Les dons précieux de la nature**, publié chez A. Fayard, en 2010, Jean-Marie PELT dit, p.50 et 224, que les écosystèmes rendent trois grands types de service :
 - Les services de prélèvement, comme la nourriture, le bois de construction, de chauffage, les fibres, les produits pharmaceutiques cosmétiques...
 - Les services de régulation : le climat, la qualité de l'eau, la pollinisation des plantes, la photosynthèse...
 - Les services culturels, récréatifs, esthétiques, spirituels, comme la promenade en forêt, l'admiration et la contemplation du ciel étoilé...

Il est grand temps d'en arrêter la pollution, la surexploitation, et de plus traiter avec respect notre mère nourricière, en tenant compte de la biodiversité et de l'éthnodiversité. Les services gratuits de la nature s'opposent à tous nos veaux d'or, à notre tendance de confondre le bien (vertu de l'être) avec les biens (transcrit en termes d'avoir, de biens matériels). L'enseignement central en est la valeur inestimable de l'être humain : l'homme est hors de prix tellement il est précieux. Il faut faire preuve de délicatesse, d'attention, et de tendresse à son égard dans l'exercice de notre vocation de jardinier et de bon gestionnaire.

- 5) je m'engage résolument dans une démarche de **B attitudes** : le beau, le bon, le bien la bienveillance et le bonheur,
- 6) je sais qu'en étant dans la disposition d'esprit d'aider autrui je m'aide aussi moi-même, et que je bénéficie ainsi du double effet thérapeutique de l'aide, à l'image du Bon Samaritain de Luc 10, 33-34 : « *Mais un Samaritain qui voyageait arriva près de lui, le vit et eut compassion. Il s'approcha et banda les plaies, y versa de l'huile et du vin ; puis il le plaça sur sa propre monture ; le conduisit à une hôtellerie et prit soin de lui* ». En soulageant la souffrance d'autrui je soulage aussi la mienne !

Pour aller plus loin

CONTE

Un bossu va en forêt pour y ramasser son fagot de bois. Il s'endort et la nuit le surprend. Il se réveille au clair de lune. Et que voit-il tout étonné ? Des lutins qui dansent sur l'herbe. Ils l'appellent : « *Viens avec nous, viens donc, bossu !* » L'autre s'en vient. Pis les petits êtres

l'invitent à danser, à chanter les noms des saisons, ceux des douze mois de l'année, ceux des sept jours de la semaine, à festoyer. Et voilà le bossu qui chante, qui danse, qui rit, qui plaisante, et qui s'endort à nouveau. Il se réveille au grand soleil. Il s'étonne puis s'émerveille. Plus de bosse, son dos est droit. Il s'en retourne à la maison, et y retrouve son frère aîné, bossu lui aussi (c'est de famille). Il lui conte son aventure, lui montre son dos redressé. L'autre, bien sûr, court dans le bois, retrouve les lutins en rond, mais refuse, lui, de chanter, de danser, de rire. Il veut, puisqu'ils sont là pour ça, que ces nains lui ôtent sa bosse, et tout de suite, il est pressé. Il s'endort. Quand il se réveille, il en a deux, collées au dos.

Moralité : soyez gentils, les vilains sont toujours punis et il vaut mieux être récompensé, recevoir des bons points que d'être obligé de revêtir le bonnet d'âne qui est prévu pour le dernier de la classe.

Conclusion plus ouverte : laissez-vous envahir par la joie de jouer, de danser, de faire la fête, de partager. Renouez avec le pays magique du monde merveilleux de votre enfance et de la solidarité, de la coopération intelligente!

BIBLIOGRAPHIE

ANDRE Christophe, **Vivre heureux. Psychologie du bonheur**, Odile Jacob, Paris, 2003

BLANC-SAHNOUN Pierre, **L'art de coacher**, InterEditions, Paris, 2006

CHAPMAN Gary, **Les langages de l'amour. Les actes qui disent je t'aime**, Editions Farel, France, 1997

COLIN-SIMARD Valérie, **Plus fort que le destin. Comment ils se sont reconstruits**, Editions Anne Carrière, « Documents », Paris 2002

COLLIERE Marie-Françoise, **Soigner, le premier art de la vie**, Editions Masson, Paris, 2001

CYRULNIK Boris, **Les vilains petits canards**, Editions Odile Jacob, Paris 2001

ERIKSON Eric H., **Les huit étapes de l'homme**, in **Enfance et société**, Delachaux et Niestlé (Neuchâtel) 1963

FILLIOZAT Isabelle, **L'intelligence du cœur. Rudiments de grammaire émotionnelle**, Editions J.C. Lattes, Paris 1997

GOURGAUD Henri, **Le rire de la grenouille. Petit traité de philosophie artisanale**, Carnetsnord, France, 2008

LENHARDT Vincent, **Les responsables porteurs de sens**, INSEP Editions, 1992

MASLOW Abraham, **Vers une psychologie de l'être**, Editions Fayard, Paris, 1972

MONBOURQUETTE Jean, **Aimer, perdre, grandir. Assumer les difficultés et les deuils de la vie**, Bayard Editions, Paris, 1995

MORIN Edgar, **Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur**, Editions du Seuil, Paris, 2000

PELT Jean-Marie, STEFFAN F, **La solidarité chez les plantes, les animaux, les humains**, Editions Fayard, Paris 2004

PELT Jean-Marie, **Les dons précieux de la nature**, Editions Fayard, Paris, 2010

POLETTI Rosette et DOBBS Barbara, **Lâcher-prise Dire oui à la vie**, Ed. Jouvence, St Etienne, 1998

POLETTI Rosette et DOBBS Barbara, **La résilience. L'art de rebondir**, Editions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois, France, 2001

PORTELANCE Colette, **La liberté dans la relation affective**, Editions du Centre de Relation d'Aide de Montréal, Québec, 1999

TOURNAND Juliette, **La stratégie de la bienveillance ou l'intelligence de la coopération**, InterEditions-Dunod, Paris 2010

VAN GENEP Arnold, **Les rites de passage**, Picart, Paris 1981

VIORST Judith, **Les renoncements nécessaires. Tout ce qu'il faut abandonner pour devenir adulte**, Editions Robert Laffont, Paris, 1988

YOUNG Jeffrey et KLOSKO Janet, **Je réinvente ma vie. Vous valez mieux que vous ne le pensez**, Les Editions de l'Homme, Canada, 2003