



« La paix n'est pas l'absence de guerre, c'est un état d'esprit, une volonté de bienveillance. » Spinoza

La Bienveillance

La bienveillance est, comme le bonheur, un état d'esprit, une façon de regarder le monde. Si je devais définir la bienveillance, je dirais qu'il s'agit de regarder le monde avec des yeux pleins d'amour, sans jugement, comme on regarde un enfant jouer en souriant : il saute, il court, il tombe, il se relève, il repart, souvent indifférent au monde qui l'entoure car accaparé par son imaginaire...

Dans nos sociétés, nous avons une fâcheuse tendance à nous juger les uns les autres, sur notre apparence, nos paroles, nos actes... Chacune de nos actions dans une journée est un choix, chaque réaction ou émotion à un instant donné est un choix. La bienveillance fait partie de ces choix. Malheureusement, pour la plupart d'entre nous, il s'agit plutôt d'un réflexe inconscient que d'un véritable choix.

Quand j'ai commencé à vouloir amener plus de sérénité et de paix dans ma vie, j'ai dû ramener à la conscience un maximum de mes choix pour être en mesure de les modifier si les émotions qui allaient en face ne me convenaient pas ; cela m'a demandé beaucoup de temps et de patience mais m'a permis de détecter à quel point nous pouvons être durs ou exigeants avec nous-mêmes et à quel point nous jugeons automatiquement, de façon négative bien entendu, nos actes.

La bienveillance passe souvent par des gestes simples dans notre vie de tous les jours. Par exemple, avez-vous remarqué comme nous avons toujours l'habitude de nous excuser pour tout et n'importe quoi, notamment pour nos retards ? Si, au lieu de présenter nos excuses à la personne qui a eu la gentillesse de nous attendre, nous la remercions pour sa patience, nous la valorisons sur ses qualités – la patience – et faisons directement appel à sa bienveillance. De notre côté, au lieu de nous mettre



en position d'échec car nous n'avons pas réussi à arriver à l'heure, nous faisons preuve de bienveillance face à notre « imperfection ». La gratitude est la meilleure amie de la bienveillance.

Quand nous faisons le choix de la bienveillance, celle-ci nous enveloppe de douceur et nous inspire quasi immédiatement un sentiment de gratitude. Là où nous regardons nos « erreurs » avec jugement, où nous nous mettons en colère après nous-mêmes pour une action ou une parole qui n'a pas eu le résultat escompté, il est possible de changer notre point de vue pour changer cette colère en indulgence emplie d'amour pour nous-mêmes, en bienveillance donc... Et si nous pensons avoir mal réagi, nous pouvons toujours nous excuser auprès de la personne que nous avons blessée et intégrer que nous changerons notre réponse la prochaine fois que nous serons confrontés à un événement similaire.

Nous sommes maîtres de nos vies, nous pouvons à tout moment changer le cours des choses pour être plus heureux et devenir en permanence la meilleure version de nous-mêmes, celle qui nous rend épanouis et fiers.

Il en va de même pour nos actions passées : lorsque nous regardons en arrière, nous regardons les situations du passé avec notre regard actuel, modifié par nos nouvelles expériences, il nous est donc difficile d'apprécier ces situations de la même façon que lorsque nous les avons vécues ; de fait, nous ne sommes plus tout à fait la même personne.

Qui plus est, si nous sommes responsables de la façon dont nous agissons, nous ne sommes qu'en partie responsables du résultat de nos actions qui, parfois, sont très éloignées du but que nous pensions atteindre car dépendant de beaucoup de paramètres extérieurs que nous ne contrôlons pas. En revanche, l'intention et l'émotion que nous mettons dans nos actes font une différence sur les aboutissements possibles : si nous traversons notre vie en colère, il y a fort à parier que nous éloignerons naturellement les personnes souhaitant nous aider, que nous ne serons pas à même de reconnaître un résultat positif quand nous le verrons et resterons focalisés sur les événements négatifs de notre vie.

Une fois que nous appliquons cette bienveillance à nous-mêmes, il nous est évidemment plus facile de la pratiquer avec notre entourage. Par exemple, quand une personne se met en colère contre nous, nous avons tendance à nous défendre de façon agressive pour pallier à la blessure émotionnelle ou égotique que cette personne vient de nous infliger. Notre agressivité prolonge le conflit et, souvent, l'aggrave.

Mais si nous laissons parler cette personne, écoutons ce qu'elle a à nous dire calmement sans nous offusquer – parce que notre ego est blessé de ne pas être parfait – ou sans culpabiliser – parce que nous n'arrivons jamais à faire les choses correctement – , nous sommes en mesure de reconnaître et d'apprécier l'expression de sa souffrance, sa colère donc, et sommes à même de nous excuser de l'avoir blessé ou de le remercier de nous avoir fait part de sa douleur et de trouver une solution ensemble au problème soulevé.



Comme toutes les valeurs humaines, la bienveillance nous ouvre aux autres et à nous-mêmes et amène de la paix dans nos vies. Cette vision du monde, si elle nous demande un peu de gymnastique mentale au départ, nous permet d'être en contact permanent avec notre moi profond et d'exprimer la meilleure version de nous-mêmes en toute circonstance.