



Valeurs versus Principes

Notre vie est souvent organisée autour de principes que nous nous imposons dans le but d'accomplir les choses correctement et ainsi vivre une vie « honnête ». De ce fait, nous oublions souvent que ce sont les valeurs qui nous portent et nous ouvrent : la bienveillance, la compassion, la solidarité....

Les principes sont une discipline que nous appliquons à notre vie de tous les jours comme si la vie était un marathon et que nous en étions les coureurs :

- je dois faire telle chose de telle façon et pas autrement,
- je dois aller travailler même si je suis malade pour ne pas subir les foudres de mon patron – sans me demander si le fait de me déplacer ne transmettra pas le virus à mes collègues et à toutes les personnes que je croiserai dans les transports en commun – ,
- je dois toujours être élégante quand je sors de chez moi,
- je dois faire au moins 2 heures de sport par semaine,
- je ne dois pas manger d'aliments gras ou sucrés car
- je dois rester/devenir mince,
- je dois appeler mes parents/enfants tous les jours même quand je n'ai pas envie de parler ou que mon planning ne me le permet pas,
- je ne dois pas pleurer même quand je suis malheureux,
- je dois toujours être fort et je ne dois jamais me montrer en position de faiblesse,
- je dois faire le ménage tous les jours, mon appartement doit être impeccablement rangé à chaque minute...

Ces principes sont des règles édictées par notre éducation, notre culture et la société dans laquelle nous vivons pour faire de nous les « citoyens idéaux » des dites sociétés. Ils nous apportent parfois de la fierté quand nous arrivons à nous y tenir et toujours de la culpabilité voire un constat d'échec



sur nous-même quand nous n’y arrivons pas, ce qui est souvent le cas, ces principes, tout droit sortis du « [Grand Livre des Il Faut](#) », étant généralement décorrélés de ce que nous sommes et de nos aspirations profondes.

Les principes nous enferment dans une discipline de fer qui est impossible à tenir sur le long terme sans nous étouffer notre moi profond car, contrairement à ce que nous pensons, ils ne sont pas le reflet de nos choix. De plus, ces principes nous amènent généralement, pour nous valoriser ou nous sentir moins seuls, à juger négativement tous ceux qui ne s’imposent pas la même discipline et donc n’appliquent pas les mêmes principes à leur propre vie. C’est souvent flagrant dans la façon dont nous regardons les autres éduquer ou s’occuper de leurs enfants ; s’ils font quelque chose que nous pensons nocifs pour nos enfants, que ce soit vrai ou non, nous avons tendance à les juger sévèrement et avec mépris. C’est malheureusement également flagrant quand nous regardons les personnes en surpoids en pensant « Si elles faisaient plus attention à ce qu’elles mangent, elles seraient plus minces ! » ou les SDF en pensant « si ces personnes faisaient plus d’effort, elles ne seraient pas dans la rue ! ». C’est aussi à cause de nos principes que nous trouvons « l’autre/l’étranger », celui qui ne vit pas comme nous, bizarre voire même dangereux. Or, cette personne vit simplement selon sa vision du monde et sa vérité, comme nous vivons selon les nôtres, et, ce n’est pas parce que nous avons raison pour nous-mêmes que notre vérité est universelle. C’est ce positionnement poussé à l’extrême qui conduit aux guerres ethniques ou religieuses. D’ailleurs, ce sont ces divergences de compréhension du monde qui souvent pose problème à la police quand celle-ci interroge les témoins d’un même accident car chacun livre sa vérité, ce que chaque cerveau a enregistré mais aussi traité comme information avec sa vision du monde, sa façon de l’interpréter et [ses peurs](#).

Les valeurs, au contraire, sont des ouvertures de nous-mêmes sur le monde : l’amour, la compassion, [la bienveillance](#), la solidarité, l’écoute, le respect... Les valeurs que nous appliquons à nos vies nous élèvent au lieu de nous enfermer car elles tiennent compte de nous et de l’autre – qui est simplement un autre nous – : nous les appliquons à nos vies et, par nos actes, nous les proposons aux autres comme exemple de ce qui est possible d’être sans jamais les leur imposer.

Comme nous sommes la personne la plus importante de notre vie, nous sommes les seuls à pouvoir, à tout moment, nous aimer de façon inconditionnelle (attention, il n’est pas question ici d’amour pour notre ego ou notre moi social mais bien pour qui nous sommes vraiment...), nous regarder avec bienveillance, prendre soin de nous et nous respecter pour qui nous sommes : des êtres humains si parfaits dans leurs imperfections.

Dès que nous commençons à poser un regard bienveillant sur nous-mêmes, sur la façon dont nous accomplissons nos tâches quotidiennes ou dont nous gérons nos relations aux autres, notre regard sur le monde et sur les autres changent également. Nous ne voyons plus l’autre comme un ennemi potentiel qui ne comprend rien à la vie ou un mécréant à convaincre mais comme un être humain comme nous avec ses doutes, ses souffrances, ses joies, ses croyances... Comment juger quelqu’un si nous le voyons comme le reflet de nous-mêmes, comme un faux-jumeau ? Et que se passera-t-il si nous le traitons comme nous aimerions être traités ?



Dans cette optique, je vous invite, la prochaine fois que vous croisez un sans-abri dans la rue, d'essayer d'imaginer son histoire, ce qu'il faisait avant de connaître cette vie de précarité et les évènements qui ont pu l'y conduire... Ensuite, prenez les quelques pièces de monnaie que vous avez dans vos poches, donnez-les lui en lui disant bonjour et quelques mots bienveillants (« prenez soin de vous », « j'espère que ça vous aidera »...). Peut-être qu'un échange s'initiera, ou pas, mais ce n'est pas l'important. L'important, c'est qu'avec votre regard et votre action, vous aurez rendu son statut d'être humain à cette personne même pour quelques secondes et, en retour, vous aurez incarné le vôtre. Au-delà de la satisfaction immédiate que vous allez ressentir, je vous invite également à être attentif aux petites surprises de la vie dans les jours qui suivent, c'est étonnant... Mais, ne le faites jamais pour ça, vous seriez déçus... Faites-le parce que, comme tout geste d'amour, ça vous rendra tellement heureux que vous voudrez reproduire cette expérience le plus souvent possible.

Si nous regardons la vie avec bienveillance, nous ne sommes jamais déçus, parfois surpris néanmoins, par ce qu'elle a à proposer ; nous ne regrettons donc aucune de nos actions ni ne culpabilisons à leur propos. En effet, si nous sommes responsables de nos actions et de la façon dont nous les exécutons – avec amour ou avec méchanceté, avec compassion ou avec colère... –, nous ne contrôlons jamais la façon dont elles aboutissent ; il n'est donc pas pertinent de juger de façon négative, après coup, leur résultat si celui-ci n'était pas celui escompté car ce résultat est dépendant d'énormément de facteurs extérieurs incontrôlables qui ne nous incombent pas. En résumé, nous lançons les dés mais il est impossible de prédire leur résultat ni quelle sera la case suivante. En revanche, nous savons avec certitude que la case suivante sera plus agréable si les dés ont été lancés avec amour plutôt qu'avec colère.