

Une réponse à la crise morale de la société

LA BIENVEILLANCE, UNE QUALITÉ À CULTIVER

Michel LEGROS

Oser la bienveillance ! Pour soi-même et pour autrui, pour favoriser le vivre-ensemble. L'écrivain Didier van Cauwelaert et la pasteur Lytta Basset proposent de réhabiliter cette notion trop souvent négligée.

« **L**a bienveillance est une arme absolue », affirme Didier van Cauwelaert qui vient de lui consacrer un ouvrage, las de vivre ce qu'il appelle le « bienveillance *bashing* ». Elle vient, d'après lui, de la féodalité : « *Le seigneur devait service, sécurité, protection à ses vassaux, créant ainsi une société basée sur le bien de chacun. La Révolution française, voulant voir en elle un comportement de l'Ancien Régime, institue la devise Liberté, Égalité, Fraternité, privilégiant ainsi la lutte des classes.* » Il est évident que cette qualité que l'on peut cultiver vise le bien et le bonheur d'autrui. Une personne bienveillante cherche à rendre les autres heureux. Elle s'attire ainsi la sympathie de ses proches et est entourée de gens qui peuvent compter sur elle, et vice-versa.

SOUVENIR D'ÉCOLE

Cette « arme absolue », l'écrivain l'a découverte à l'école primaire, lorsqu'il a été atteint à la tête par un galet envoyé par un élève. « *Mes auteurs de gloire ont détalé, sauf celui qui avait touché sa cible. Il est venu s'agenouiller au-dessus de moi, atterré, regardant le sang couler de mon crâne. Les yeux pleins de larmes, il a bredouillé un flot d'excuses contradictoires. Je m'entendis alors répondre cette apparente absurdité : "Casse-toi ou je te dénonce", sur un ton d'une violence extrême, fruit de tant de semaines d'humiliations.* » La bienveillance qui a riposté à cette agression lui a conféré autorité, prestige, audience. Son existence est devenue le produit de ses rêves.

Il n'est donc pas inutile, selon lui, de remettre à l'ordre du jour cette valeur universelle qui permet d'investir dans l'autre. « *Un seul péché ne sera jamais pardonné - cela paraît chez trois évangélistes -, celui de ne pas prendre en compte, de ne pas ouvrir les yeux et le cœur aux multiples messages qui nous sont envoyés. La peur de se faire avoir, le péché de suspicion, salir toutes les belles choses que nous recevons en les prenant pour de supôts du diable, alors que ce sont sûrement des messages de bienveillance. De fait, à une époque où tout se radicalise : la bêtise, la ruse, la haine, l'ego, le politiquement correct et même les discours humanitaires, la bienveillance peut apparaître comme obsolète, ringarde, inadaptée. Je pense, au contraire, qu'elle est la seule réponse thérapeutique à la crise morale que traversent nos sociétés. D'où l'urgence*

de la radicaliser, c'est-à-dire de pratiquer un état d'esprit sans peur, sans honte, sans modération et sans nuances. La bienveillance est un sentiment qui nous dépasse et nous transcende, tout en offrant le plaisir gratifiant de placer parfois, même sans raison objective, l'intérêt d'autrui au-dessus du nôtre. »

BESOIN DE VALORISATION

Frapnée par l'image que les gens ont d'eux-mêmes et des humains en général, la pasteur protestante suisse et professeure de théologie Lytta Basset se propose, elle aussi, dans un livre paru il y a quelques années, « *d'oser la bienveillance* ». « *D'où viendrait, écrit-elle, ce besoin récurrent à nos sociétés de dénigrer la nature humaine ? Partout, nos contemporains ont un besoin brûlant d'être valorisés pour ce qu'ils sont.* »

Elle examine ce qui a le plus dysfonctionné dans notre histoire collective, familiale, sociale, ecclésiale, avec les conséquences actuelles dramatiques qu'elle nomme « *fléaux sociaux* », mesurant à quel point la bienveillance « *nous a manqué* ». « *Choisir de poser un regard bienveillant sur quelqu'un peut paraître risqué : c'est refuser de faire de ses comportements blessants ou destructeurs une véritable nature, sa nature immuable, rester dans le dynamisme de la relation. Se focaliser sur l'être de la personne, ce qu'elle est essentiellement (et éternellement, quoi qu'elle fasse), une créature bénie, "capable de Dieu" ! Quels que soient ses agissements, "mettez-la dans la lumière", me répète un médecin tibétain.* »

Quand on risque la bienveillance, c'est à soi qu'échoit un autre regard sur l'humain. Prendre la mesure de la malveillance dont on a soi-même souffert, se dépolluer de ce regard d'autrui posé sur soi, qu'on a fini par interioriser, et laisser son propre regard devenir bienveillant sur soi-même et sur les autres. Il est important de commencer à être bienveillant avec soi-même, on oublie trop souvent que l'on est la première personne que l'on fréquente. « *Faites à autrui ce que vous voudriez que l'on vous fasse !* » Cette règle d'or a traversé les siècles, quelles que soient la culture, la religion ou l'obédience des individus et des civilisations.

Cela peut prendre des formes très inattendues, d'où la nécessité d'être vigilants. « *À l'instar du Metomol, ce gaz de*



ÊTRE À L'ÉCOUTE.
Didier van Cauwelaert fait l'éloge de la gentillesse.

combat inventé par le comte de Champignac dans Spirou et Fantasio, sourit Didier van Cauwelaert, la bienveillance désarçonne l'ennemi et court-circuite la logique de guerre en liquéfiant les armes de poing. C'est le meilleur moyen de rendre justice en obtenant réparation. »

UN COURANT PUISSANT

« Il s'agit d'une entreprise de longue haleine, observe de son côté Lytta Basset. On ne dira jamais assez combien le geste bienveillant que nous posons, la moindre parole, peut nous remettre instantanément dans le courant puissant de la bienveillance. C'est à notre portée parce que c'est de l'ordre du respect : "Je salue en toi, malgré tout, un être humain semblable à moi. Puisque tu es en vie, je prends le risque de faire confiance à ton potentiel, que je prétends ne pas connaître." Voilà un minimum qui transformerait le vivre-ensemble. »

Longtemps, on ignore qui on est. Dès la naissance, le regard de l'autre aide à se voir. D'après un proverbe sud-africain, « un être humain est un être humain au travers des autres êtres humains ». Mais, selon la dose de malheurs, de violence éducative et de traumatisme reçus, il se peut que l'on ne puisse pas entendre qu'on est béni. Il faut dès lors que cela passe par la bienveillance d'autrui. Comment, en effet, se sentir mobilisé dans son être si personne ne se réjouit qu'on soit venu au monde ? On s'enlise dans le chaos, l'errance, l'enfermement. Du coup, on demeure aveugle au mal qu'on fait aux autres. Le regard bienveillant permet de faire entendre que « tu n'es jamais coupable dans ton être,

quelle que soit la nature (même monstrueuse) de tes actes. Tu es reconnu comme quelqu'un de précieux », rappelle Lytta Basset.

Après vingt-huit ans d'un injuste emprisonnement, persuadé qu'en voyant le bien chez les autres on leur permet de s'améliorer, Nelson Mandela écrivait : « *La bonté de l'homme est une flamme qu'on peut cacher, mais qu'on ne peut jamais éteindre.* » Et à l'occasion du dixième anniversaire de l'instauration de la démocratie dans son pays, il déclarait souhaiter « *que les Sud-Africains n'abandonnent jamais leur croyance en la bonté, qu'ils chérissent cette foi dans les êtres humains comme étant le fondement de notre démocratie* ».

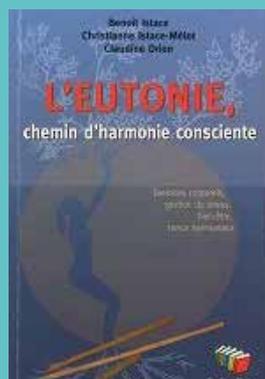
Tenir ses enfants dans les bras, les embrasser, prendre la main de son/sa conjoint•e, lui caresser le dos au dîner, parler avec ses proches... sont autant de petits gestes reçus comme des explosions de bienveillance. Les intégrer dans ses routines quotidiennes sont vraiment, selon Didier van Cauwelaert, « *un outil de résistance face à la contagion des sentiments négatifs* ». Car la bienveillance est aussi une arme palliative. ■



Didier van CAUWELAERT, *La bienveillance est une arme absolue*, Éditions de l'Observatoire, Paris, 2019. Prix : 20€. Via *L'appel* : - 5% = 19€.

Lytta BASSET, *Oser la bienveillance*, Paris, Albin Michel, 2014. Prix : 11,30€. Via *L'appel* : - 5% = 10,74€.

*Au-delà
du corps*



PRENDRE APPUI

« L'état normal du corps est d'être souple, libéré des tensions musculaires, disponible à l'effort et au repos. L'eutonie (du grec "eu" : bien, harmonie, juste, et "tonos" : tonus) propose de découvrir comment avancer sur les sensations d'un tonus qui s'adapte à ce qu'il y a à vivre aux plans musculaire et émotionnel. »

Ce livre présente des exercices à pratiquer dans la vie quotidienne. Plus qu'une technique, il s'agit d'un chemin pour apprendre chaque jour à prendre appui sur « *ce corps que l'on est* ». (M.L.)

Benoît ISTACE, Christiane IS-TALE-MELOT, Claudine DRION, *L'Eutonie, chemin d'harmonie consciente*, Mons, Éditions Couleurs Livres, 2019. Prix : 13€. Via *L'appel* : - 5% = 12,35€.