Cours 7

ÉTUDE DU TEXTE SUIVANT:

Source: <https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/bienveillance-envers-soi-autres-1.10377991>

**Bienveillance: envers soi et les autres**

**Auteur:** [**Nadine Descheneaux**](https://www.canalvie.com/auteur/Auteur/Nadine%20Descheneaux)

La bienveillance est-elle plus que la simple gentillesse? Devrait-on davantage développer cette qualité pour injecter plus de douceur, de respect et d’indulgence dans nos vies? Et si la bienveillance était la clé qu’il nous faut en 2020 pour des relations plus vraies avec les autres… et avec soi.

Le monde peut parfois être parfois cruel… à dose personnelle ou même à l’échelle planétaire. Pour y injecter un peu de douceur, on a vu, ces dernières années, une remontée de la bienveillance. Cette prédisposition à la gentillesse et au respect des autres implique une ouverture du cœur et de l’esprit. En effet, le dictionnaire Larousse définit la bienveillance comme une «disposition d’esprit inclinant à la compréhension, à l’indulgence envers autrui».

Toutefois, la réalité est plus englobante encore. On peut être bienveillant envers les autres en prenant soin d’eux, en étant prévenant et à l’écoute de leurs besoins, en usant de gentillesse et de douceur et en mettant de côté le jugement. De fait, nos relations sont meilleures, plus vraies et empreintes de respect. Mais la bienveillance implique une dimension personnelle. Il faut l’être envers soi-même. Les mêmes principes – la gentillesse, le respect, l’indulgence, l’abandon de la critique, etc. – sont applicables à soi.

Bienveillance : précieuse alliée

En étant plus bienveillant, on devient plus compréhensif et ouvert aux différences. On laisse chacun être ce qu’il est sans se sentir heurté ou blessé. En misant sur la compréhension et en laissant de côté le jugement, on entre dans des relations plus harmonieuses. Il faut donc y mettre du sien. En effet, la bienveillance exige une volonté, un désir ou une résolution de faire du bien. À soi comme aux autres! C’est une décision qui nécessite nécessairement un entraînement au début, car on est plutôt habitué à tomber dans le jugement, la critique, l’interprétation et le blâme. Il faut donc apprendre à être bienveillant et à penser autrement. Être davantage conscient et présent à ce qui se passe autour de soi et en soi, écouter davantage, prendre son temps, être prévenant, adopter une attitude positive et valoriser le bien-être de chacun dans le respect de ses différences. La bienveillance pourrait donc être perçue comme une orientation de vie qui nous aide à faire des choix pour maximiser le bonheur. Et comme bien d’autres qualités, celle-ci n’échappe pas au principe que plus on l’utilise, plus on l’attire.

Comment être plus bienveillant?

Pour devenir plus bienveillant, il y a une panoplie de petits gestes et de prédispositions d’esprit qu’on peut adopter au quotidien. Voici une liste pour s’inspirer.

Des prédispositions d’esprits à valoriser

* Prendre soin de vous. La relation avec vous est celle qui devrait [être prioritaire](https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/3-facons-de-devenir-une-priorite-dans-sa-vie-et-arreter-de-s-oublier-1.2462226). Écoutez vos besoins. Ne tenez pas vos émotions pour acquises. Soyez à l’écoute des signaux de vos corps et de vos émotions chaque jour. Prenez des pauses quelques fois par jour pour simplement vous demander comment vous vous sentez et savoir qu’est-ce que vous auriez besoin.
* Être présent à soi et aux autres. Soyez disponible pour les autres autant que pour vous. Cela veut aussi dire d’être capable de vous déposer et d’observer, sans être nécessairement en mode «action».
* Développer votre écoute et votre attention. Écouter est un art. Essayez de mieux écouter les autres autour en diminuant vos distractions et en étant 100% présent. Ne faites pas deux choses en même temps. En étant plus concentré, vous êtes aussi plus centré.
* Encourager les autres. Offrez votre soutien et vos encouragements aux autres. Soyez aussi indulgents et motivateurs pour votre propre personne. Ne visez plus la perfection, misez sur l’épanouissement et la réalisation de soi.
* Faire preuve d’ouverture. Votre cœur tout comme votre esprit se doit d’être ouvert pour laisser place à la bienveillance. Laissez tomber le jugement, la critique et le dénigrement. Soyez indulgent et compréhensif. Apprendre à être empathique peut aussi vous aider.
* Respecter vos limites. Il est impossible d’être bienveillant envers soi si on bafoue nos [limites](https://www.canalvie.com/famille/education-et-comportement/articles-education-et-comportement/mettre-ses-limites-1.1342685). On s’éloigne de ce qui est bien pour soi et dans ces cas-là, on n’arrivera pas à être bienveillant pour les autres.

Petits gestes au quotidien

* Faire des activités qu’on aime.
* Agir envers soi comme on le ferait avec notre meilleur.e ami.e
* Écouter les confidences d’un ami en maintenant un contact visuel (ou en posant un geste affectueux).
* Essayer de comprendre l’autre en se mettant à sa place.
* Souligner les efforts et les qualités des autres.
* Complimenter les autres.
* Multiplier les attentions simples qui donnent le sourire.
* Relativiser les échecs ou les déceptions en étant indulgent.
* Décoder plus aisément les émotions des autres. Au besoin, questionnez ceux qui vous entourent sur leurs sentiments.
* Dire à vos proches combien vous les appréciez.
* Multiplier les gestes affectueux. Toucher le bras de quelqu’un qui vous fait une confidence peut parfois être suffisant pour signifier votre pleine présence.