Comment cultiver la bienveillance ?

Cette attitude positive ne demande qu'à se développer en nous. Voici 7 pistes pour la cultiver, d'abord envers soi-même, puis envers les autres.

GETTY IMAGES

"Notre cerveau est doué d'une remarquable plasticité », rappelle Shauna Shapiro, professeur de psychologie à l'université de Santa Clara, en Californie. « Si on est en permanence dans le jugement, la frustration, l'agacement, on risque de les voir grandir. Si on s'entraîne à la bienveillance et à la compassion, on va renforcer ces traits. » Quelques pistes à suivre.

COMMENCER PAR SOI-MÊME

« Notre société compétitive ne nous incite pas à faire preuve de tendresse envers nous-même, commente Kristin Neff, psychologue à l'université d'Austin, au Texas (*S'aimer*, éd. Belfond). La petite voix de l'autocritique nous martèle : « Tu es nul ! Tu n'y arriveras jamais ! » Pour se libérer de cette autoflagellation, elle conseille de se considérer avec bienveillance, comme on le ferait avec un proche. « Contrairement à l'estime de soi, l'autocompassion n'essaie pas de calculer la valeur ni de définir l'essence de notre personne. Elle ne cherche pas à modifier notre image pour la rendre acceptable en toute circonstance, mais nous reconnaît tous comme des êtres humains dotés de forces et de faiblesses. » Elle conseille de noter les moments où l'on se critique, les termes que l'on emploie, le ton des reproches. Puis d'adoucir cette voix, en étant compatissant pour ce « censeur intérieur » et à reformuler ses propos, pour les rendre bienveillants, amicaux et positifs. Résultat garanti en quelques semaines.

DISSOUDRE LE STRESS

Le stress est l'ennemi juré de la bienveillance. Le sport et les techniques de relaxation peuvent vous aider à l'atténuer. Voici un petit exercice de *mindfulness* (pleine conscience) : dans un tableau avec cinq colonnes, notez le plus souvent possible, de gauche à droite, la situation stressante, les sensations corporelles ressenties, les sentiments, le comportement adopté et les pensées associées. Peu à peu, on distingue la situation telle qu'elle est et la manière dont on réagit. Et petit à petit, les réponses aux situations deviennent plus appropriées et moins automatiques.

DÉFINIR NOS BESOINS RÉELS

Selon Thomas d'Ansembourg (*Cessez d'être gentil, soyez vrai !* éd. de l'Homme), être bienveillant, c'est d'abord développer son intériorité. « On peut commencer par se poser trois minutes, trois fois par jour, en étant présent à soi-même, et se demander ce qui, ici et maintenant, est vraiment important pour soi. » La communication non violente (CNV), inventée par le psychologue américain Marshall Rosenberg, repose sur la prise de conscience de nos besoins fondamentaux, « faute de quoi, nous avons de la peine à formuler des demandes concrètes, positives et réalisables, qui permettent à nos besoins d'être satisfaits. Nous attendons des autres la satisfaction de besoins que nous sommes incapables d'exprimer et leur attribuons la responsabilité de cette non-satisfaction, en jugeant, en critiquant, en reprochant. » La CNV suit quatre phases : d'abord, observer sans juger pour démêler réalité et faits de nos interprétations et jugements ; puis ressentir et identifier ses sentiments : sommes-nous allégés, détendus, intrigués, reconnaissants ou abattus, anxieux, envieux, soucieux, tristes, vexés ? « Ces sentiments négatifs révèlent des besoins insatisfaits : ils disent ce qui nous manque et permettent de prendre les mesures utiles. » Troisième phase : distinguer nos besoins fondamentaux (comme besoin de paix) de nos idées, envies et désirs (par exemple, imposer à toute la famille une maison impeccable en permanence). Quatrième phase : agir pour combler nos besoins, ou demander.

VIVRE LA POLITESSE

La politesse nous enjoint à dire bonjour, mais bien souvent, nous le faisons en pilote automatique. « Pour faire d'un geste de politesse un moment de bienveillance, il importe d'établir le contact le plus intime, le plus authentique possible avec la personne, en étant bien centré, explique Isabelle Filliozat. Avant de saluer quelqu'un, je

PAS BESTIAUX LES ANIMAUX...

Des chimpanzés papas poules

Les jeunes chimpanzés sont vulnérables : généralement, un orphelin de moins de 5 ans ne peut survivre seul dans la nature. Christophe Boesch, spécialiste de cette espèce, a étudié le phénomène de l'adoption chez les chimpanzés de la forêt de Taï, en Côte d'Ivoire. Il a observé que sur 36 orphelins, 18 ont été adoptés, dont la moitié par des mâles. Parmi eux, un petit seulement a été recueilli par son propre père, les autres n'ayant pas de lien de parenté direct avec le mâle qui les a pris sous son aile. Les pères adoptifs portaient les orphelins sur leur dos durant leurs déplacements et ils ont partagé avec eux leur nourriture pendant des années. Pourtant, dans cette espèce, les mâles ne s'occupent presque pas de leurs petits biologiques !

Prendre soin de soi...

... pour prendre soin des autres : être bien avec soi permet de mieux communiquer avec les autres. Quand on prend le temps de se recentrer sur soi, même les mots de politesse (bonjour, merci, etc.) deviennent plus forts et plus sincères.

GETTY IMAGES

prends d'abord le temps de bien respirer, d'être présent à moi, ce qui fait reculer le stress, et naître la bienveillance.»

FAIRE CONFIANCE

Face à un proche, la tentation est grande de résoudre ses problèmes à sa place. «C'est particulièrement vrai des parents. Par peur que leur enfant soit perdu, ils veulent lui donner la solution, jouer le "bon" parent, témoigne Thomas d'Ansembourg. Le vrai service serait d'oublier son ego pour laisser l'autre aller au bout de ce qu'il a à dire, le laisser peut-être mijoter un moment avec son intelligence intuitive, lui garantir de l'aide s'il en a besoin, mais, d'abord, être confiant en sa capacité à trouver la solution par lui-même.» Si les mots vous manquent face à un proche en détresse : «Ne dites rien, conseille Isabelle Filliozat. Contentez-vous d'écouter et, si possible, de lui toucher la main ou de la serrer sur votre cœur. Vous déclencherez une sécrétion d'ocytocine qui lui fera ressentir, sans mot : "Je te reconnais, je sens ce que tu sens, tu appartiens au même groupe que moi." De quoi lui donner la force d'aller vers son autonomie.»

LA TRANSMETTRE À NOS ENFANTS

Un enfant «bien veillé» est un futur adulte bienveillant. Plusieurs courants éducatifs proposent de joindre la fermeté à la bienveillance. Parmi eux, la discipline positive. «En s'appuyant sur l'encouragement plutôt que sur la réprimande, en développant la coopération entre l'adulte et l'enfant, elle permet de renforcer le sentiment des enfants d'appartenir au groupe. Elle conduit à développer des compétences psychosociales essentielles, le respect, l'attention aux autres, la résolution de problèmes…», explique Béatrice Sabaté, psychologue (Association discipline positive France). Nathalie de Boisgrollier suggère aux parents de faire d'abord un point sur l'éducation qu'ils ont reçue, définir leurs propres valeurs éducatives et s'appuyer sur elles, puis se familiariser avec leurs émotions et s'aider d'outils tels que la CNV. «Si besoin, on peut faire usage du "bâton de parole", qui autorise chacun à garder la parole tant qu'il tient le bâton sans être interrompu, précise-t-elle. Il est important aussi de se pardonner ses erreurs. Cela permet d'être plus tolérant envers celles de l'enfant. Car elles sont un moteur de progrès.»

MÉDITER SUR SA VULNÉRABILITÉ

Dans une étude de 2013, les chercheurs de l'Université du Wisconsin ont soumis un groupe d'adultes à trente minutes quotidiennes de méditation sur la compassion, pendant deux semaines. Ils ont ensuite testé, *via* un jeu vidéo, leur degré d'altruisme. Les personnes entraînées à la méditation étaient significativement plus altruistes que celles qui n'avaient pas suivi cet entraînement. L'imagerie cérébrale a montré le lien entre cette augmentation de l'altruisme et une activité accrue dans les régions impliquées dans l'empathie et la compréhension de l'autre, la régulation des émotions et les émotions positives. «La méditation sur l'amour bienveillant propose de prendre appui sur des souvenirs qui nous touchent pour revenir à cette tendresse bienveillante en nous et la faire grandir, explique Fabrice Midal. Cela ne rend pas plus fragile, au contraire. En assumant sa vulnérabilité, on devient plus souple, plus à même de répondre à toutes les situations tels que nous sommes.» ■

"Cesser d'être gentil pour être vrai"

D.R.

Thomas d'Ansembourg, *auteur de Du je au nous. L'intériorité citoyenne : le meilleur de soi au service de tous* (éd. de l'Homme)

Ça m'intéresse : Qu'est-ce que l'intériorité citoyenne? Thomas d'Ansembourg : Un citoyen pacifié est un citoyen pacifiant ! Il promène avec lui un climat de bienveillance, d'empathie, de douceur et d'accueil qui fait que les gens se sentent mieux et encouragés à être eux-mêmes, à dire ce qu'ils ont à dire, à cesser d'être «gentils» pour être vrai.

ÇM : Vous vous inspirez des bienfaiteurs de l'humanité.

T. d'A. : Ceux qui ont réussi de grandes transformations politiques sans arme ont passé des années dans l'intériorité. Forcée, car ils ont été en prison. Ce qui leur a permis d'atteindre leur essence spirituelle profonde. Une fois au pouvoir, ils l'ont exercée non pas contre l'autre, mais au service des autres. Quand Mandela est élu président, il convoque le juge qui l'a condamné et lui dit : «J'ai besoin de toi, tu es un magistrat, on va sortir l'Afrique du Sud de l'apartheid.» *Idem* pour le Tchèque Václav Havel avec la nomenklatura qui l'a emprisonné. Puisqu'ils ont trouvé le meilleur en eux, ils vont chercher le meilleur chez l'autre.

ÇM : Comment développer cette intériorité?

T. d'A. : En renouant avec son élan vital, ce qui implique d'être bienveillant avec soi-même. J'ai été avocat et juriste. Quand j'ai réalisé que ma vie m'ennuyait, j'en ai voulu aux autres. Etre bienveillant a consisté à me dire : «Au fond, qu'est-ce que tu veux?» J'ai compris que j'avais besoin de faire des choses qui aident l'humanité, et qui développent ma sensibilité et ma créativité. Si je m'étais dit : «Reste, tu es bien payé», cette maltraitance envers moi-même m'aurait amené à maltraiter les autres. Maintenant, en tant que formateur, je les encourage à devenir eux-mêmes. Si j'apprends à développer une bienveillance inconditionnelle pour l'humain en moi, cette capacité est musclée, et disponible pour les autres.

Le mois prochain : **Un cerveau en pleine forme**