# La bienveillance, ça s’apprend !

23 septembre 2015 par [Yzé Nève](http://www.cathobel.be/author/yzeneve/)

S’il est un mot qui résonne chez les catholiques, c’est bien celui de bienveillance. Altruisme pour les uns, bonté pour les autres, la bienveillance retrouve ses lettres de noblesse et inspire les psys. La preuve avec Thomas d’Ansembourg.

Le psychothérapeute Thomas d’Ansembourg décline la notion de bienveillance et décrypte les enjeux contemporains. « La bienveillance consiste à prendre soin, c’est une attitude active, c’est un état à construire, une démarche vis-à-vis de soi, de la vie, des autres. C’est la clef, l’ingrédient du vivre ensemble. La bienveillance, ce n’est pas une idée, c’est une pratique qui commence par un démantèlement de nos habitudes, de nos automatismes, de nos programmations. »

Pourquoi ce mot a-t-il une résonance aussi forte dans notre imaginaire collectif?

« Si nous sommes jugeant, critiquant, culpabilisant, nous vivons mal et le faisons payer aux autres. Si tu ne t’aimes pas, comment vas-tu aimer l’autre? C’est un état d’amour à commencer par soi-même. J’ai découvert la souffrance d’être en exil de moi-même et de développer de l’amertume par rapport à la vie et de le faire payer aux autres. J’ai eu à apprendre à m’aimer, à démanteler les carapaces, les couches, les oripeaux de circonstances que l’on porte lorsqu’on grandit dans telle famille, dans tel conditionnement, dans telle pratique, pour apprendre quelle est ma véritable personne derrière les différents personnages. C’est quand on est vraiment soi-même qu’on est généreux de soi, qu’on se donne généreusement. »

La bienveillance passe-t-elle par le regard?

« Oui, un regard sur autrui nourri d’une grande compréhension de l’humain en soi. C’est un mouvement d’expansion, de réconciliation. Pour comprendre l’humain là-devant, cela suppose que j’ai travaillé à comprendre l’humain là-dedans. Le fait de prendre du temps pour se visiter, se comprendre, s’apprécier, s’encourager, se transformer reste souvent, pour beaucoup, un temps de nombrilisme, de narcissisme pris sur le temps donné aux autres. Or c’est juste l’inverse qui se passe. Les personnes qui ne prennent pas suffisamment de temps de connaissance de soi sont souvent des personnes encombrantes, qui prennent trop de place ou n’en prennent pas assez, n’apportent pas leur couleur, sont encore dans des rapports de frictions, de tensions qui sont le reflet des tensions intérieures qu’elles n’ont pas nettoyées. L’état inconditionnel de bienveillance, c’est-à-dire la disponibilité à accueillir l’autre complètement comme il est, même s’il est complètement autrement que comme je l’aurais imaginé, rêvé ou souhaité. L’état de dénuement par rapport à la moindre attente permet à l’autre d’exister, de s’ancrer dans ce qu’il est vraiment et devenir généreux. L’état de bienveillance que l’on apporte à l’autre amène l’autre à devenir lui-même et être à son tour bienveillant. C’est contagieux! »

L’empathie va-t-elle de pair?

« Oui, c’est l’ingrédient. L’empathie permet notamment d’accueillir un désaccord avec l’autre en maintenant un profond respect pour lui. Au-delà des différences de comportement et des attitudes, il me semble que l’élan des hommes et des femmes est le même. Pourtant, malgré de belles idées sur la bienveillance, beaucoup de gens sont très contraignants, entretiennent des rapports de pouvoir, de séparation, de division, de rejet. L’accueil est infiniment plus confrontant que la simple tolérance. La bienveillance est une vigilance, une veille, ce n’est pas acquis, ça se travaille. Beaucoup de gens sont bienveillants dans leur intention, mais restent emprisonnés par les émotions. Il s’agit d’abord de pacifier cet espace d’humanité que l’on est soi-même avant de tenter de pacifier quoi que ce soit à l’extérieur. »

Beaucoup de couples souffriraient-ils d’un manque de bienveillance?

« Absolument. Ça commence en soi. Comment être empathique avec l’autre si on est dur avec soi-même? La connaissance de soi est la clef de la compréhension du monde qui tourne autour de nous et de son au-delà spirituel. »

La rentrée 2015 est marquée par un flux migratoire important. Un regard bienveillant changerait-il les choses, là aussi?

« Oui. Au-delà de la souffrance poignante des réfugiés, ce qui nous touche dans cet exil hors d’une terre d’attache représente symboliquement combien nous sommes en exil de notre terre d’attache, de notre vraie nature, qui est d’être au service de l’amour, de ce qui rassemble et réconcilie. Nous sommes, pour le moment, piégés dans un matérialisme à très court terme et par l’habitude d’entretenir des rapports de force *domination-soumission*, dès le système éducatif. Par ce système de pensée, nous avons créé un monde centrifuge. Nous avons urgemment besoin de changer *radi*calement (« à la racine ») de mode de pensée afin d’apprendre, dès la maternelle, à générer des rapports humains empathiques, bienveillants, solidaires. »

Quelle évolution observez-vous en 20 ans de pratique?

« Au début, les gens venaient en réparation de souffrances, de difficultés, de tensions, parfois de traumatismes. Depuis une dizaine d’années, ils viennent en affinement de leur discernement spirituel. Il y a une dimension plus subtile qui s’instaure. La quête spirituelle de mes contemporains me frappe. On n’est pas dans une époque de non-spiritualité. On est peut-être dans une époque où la religion ne semble plus parler à beaucoup de personnes, ça ne veut pas dire qu’elles ne sont pas en quête profonde. J’ai quitté largement la pratique religieuse, pas pour être matérialiste, athée ou agnostique, mais parce que, par rapport à l’intensité de mon aspiration spirituelle, je m’y sentais à l’étroit. Pour moi, l’un des signes de vie spirituelle ajustée, c’est la joie et la générosité que l’on répand autour de soi. J’aimerais ajouter un encouragement à ce que toutes les personnes qui sont dans un rapport d’éducation, les parents, les enseignants, le système scolaire, intègrent la bienveillance comme une condition de base de la croissance, de l’éveil. Les neurosciences ont récemment découvert qu’un climat de bienveillance est fondamental. Certaines connexions ne se font pas dans le cerveau si l’enfant n’est pas baigné dans un climat d’empathie, d’encouragement et de bienveillance. C’est plus qu’une urgence et pas seulement une valeur morale. »

L’époque contemporaine n’est-elle pas celle où tous les champs du possible sont ouverts et les points de repère nécessaires souvent perdus?

« Beaucoup de prospectivistes constatent que nous sommes à un changement de civilisation aussi important que celui qui a prévalu entre le Moyen-Age et la Renaissance. C’est une charnière où un monde s’en va et un nouveau monde, pas encore très clair, s’en vient. Nous avons donc besoin de développer beaucoup de discernement et de force intérieure face à cette transition qui peut être ébranlante. Pour les parents, il s’agit de donner par leur attitude un repère d’intériorité, de sagesse, de compréhension de l’ego et d’ancrage dans l’être profond, un repère par rapport aux enjeux de la violence, etc. Ces climats sont à créer pour traverser la période de turbulence dans laquelle nous ne faisons qu’entrer. Les guerres ne sont pas venues par hasard, elles viennent d’une vision du monde hostile, séparante, divisante et désabusée. Nous avons besoin de développer une vision du monde inspirante et réconciliante. »

Et en thérapeute, Thomas d’Ansembourg de rappeller que « un citoyen pacifié est un citoyen pacifiant. Il se met au service de la vie commune. La connaissance de soi nous aide à être un citoyen au bon endroit. Il s’agit de l’intériorité citoyenne. » Dont acte.

Propos recueillis par Angélique TASIAUX