**Bienveillance**

C’est voir le bien chez les autres et aussi vouloir leur bien. C’est porter sur le monde un regard amical :ne jamais perdre de vue qu’il y a du bon, de fragile, de touchant chez les humains. Ne pas s’arrêter à ce qui agace ou ce qui déçoit, mais aller au-delà. La bienveillance, c’est le regard qui transperce la carapace des mauvaises manières ou des sales habitudes, des défenses et des provocations, pour aller au cœur des autres et de leur fragilité. Elle déblaye les oripeaux de la souffrance ou des croyances dont les humains s’affublent pour paraitre forts et malins. La bienveillance est une décision existentielle : celle de s’avancer vers la vie avec le désir de voir ses bons côtés.

La bienveillance est la meilleure base pour rencontrer le monde et ses habitants. On commence toujours par la bienveillance ; puis on avise : elle n’empêche pas le sens critique. Mais l’idée qu’elle soit première, à la différence de ce que font les grincheux, qui commencent toujours par un regard critique et malveillant. Attention : la bienveillance n’est pas la tolérance à ce qui nous dérange. Elle n’est pas du registre de la neutralité mais de la générosité, pas du registre du retrait, mais de l’avancée.

Exercices de bienveillance : pour la muscler commencez par ce qui vous agace peu, les jours où vous êtes de bonne humeur. Puis augmentez la difficulté. Le sommet serait la bienveillance même quand vous êtes très agacé et pas très en forme. Personnellement, j’y suis arrivé : je me contente alors du silence et de l’écoute.

**Christophe André, Et n’oublie pas d’être heureux, Odile Jacob.**