

Les jardins d'Oxylierre

Bienvenue au cœur de l'automne dans nos jardins. Les feuilles craquent sous nos pieds et les cailloux crissent de gelée matinale. La nature nous offre ce tableau de teintes dorées et ouvre le chemin vers l'année 2017. Nous ne voulions pas quitter 2016 sans mettre à l'honneur cette année jubilaire de la miséricorde. L'étymologie du mot "miséricorde" est très riche: "Qui a le cœur sensible au malheur", mais dans le langage courant, ce mot peut paraître désuet et être uniquement associé au pardon. C'est pour cela que nous exploiterons plutôt le mot "bienveillance" dans ce nouveau numéro de nos jardins d'Oxylierre. Nous vous souhaitons une promenade comblée d'attentions, de petits gestes, de petits riens, de grand pardon, d'empathie. Comme des marrons par brassée, nous espérons que vos poches seront gonflées d'idées et d'images.

Isabelle, Alain, Christian et Laurence.

BILLET SPIRITUEL

Changez de lunettes!

Au regard inquisiteur des pharisiens le Christ ne cesse d'opposer un regard riche de bienveillance, de "sympathie a priori" (1). Il décolle les étiquettes, entre autres celle de personne infréquentable ou irrécupérable. Avec la force d'un rayon laser qui pénètre au plus intime de l'être humain, il met à nu en chacun "la part de cristal" (2), c'est-à-dire le meilleur de lui-même ("plus est en toi!"), les trésors enfouis en lui. En leur ouvrant la porte d'un avenir toujours possible, il remet debout un Zachée, une Samaritaine, une femme dite adultère. Il "re-suscite" la foi en eux-mêmes; ils vivent une nouvelle naissance car, pour reprendre les termes de Christian Bobin, "être vivant, c'est être vu et entrer dans la lumière d'un regard aimant". Préservé de toute forme de myopie spirituelle, le Christ n'a pas besoin de lunettes. S'il en portait, il ne choisirait pas les lunettes noires des jugements a priori négatifs. Sans adopter pour autant les lunettes roses du "tout va très bien, madame la marquise", il préférerait des lunettes vertes aux couleurs de l'espérance. L'éducation est-elle possible sans un regard bienveillant qui seul peut rallumer chez les plus fragilisés la fragile flamme de l'espérance? Puisqu'on ne voit bien qu'avec le cœur, pourquoi ne pas demander au Christ de greffer sur nos yeux ses propres yeux et sur notre cœur son propre cœur, un cœur inusable, un cœur d'une jeunesse sans cesse renouvelée?

(1) Une "attitude de base" des "Jeunes Témoins" (section du M.E.J.).

(2) Expression de Guy Gilbert.

coin lecture: "coup de cœur"

Piero Ferrucci, "L'art de la gentillesse"

(Éditions Robert Laffont, 2007 ; réédité dans la collection Pocket, 2009)

Il y a quelques années, les mots "gentil" et "gentillesse" risquaient de faire sourire, ils avaient une tonalité quelque peu mièvre. Mais, heureusement, ils ont retrouvé leurs lettres de noblesse à un point tel que le 13 novembre est devenu la journée mondiale de la gentillesse, qui est l'occasion d'exercer sa bienveillance en répandant autour de soi un esprit positif.

"Halte à l'individualisme ambiant" proclame le philosophe et psychothérapeute Piero Ferrucci. En un temps où un surcroît de chaleur humaine serait le bienvenu, il invite à cultiver l'art de la gentillesse et à en faire un art de vivre.

Elle permet de mieux communiquer et de créer plus facilement des liens. Loin d'être un luxe, elle est une nécessité ; elle est une des clés du bonheur, le nôtre et celui d'autrui (on est loin de "l'enfer, c'est les autres" de Jean-Paul Sartre). L'auteur voit en elle une source énergétique, appelée (au même titre que le pétrole, l'énergie nucléaire ou solaire) à jouer un rôle important face aux grands problèmes du monde.

Je comparerais la gentillesse à un immense bouquet dont les 17 fleurs font l'objet d'un chapitre, entre autres l'empathie, la chaleur, l'attention, la générosité, le respect, la servabilité, le pardon.

Cet ouvrage tonique est préfacé par le Dalai Lama qui n'hésite pas à affirmer que sa religion, c'est la gentillesse.



Une animation

Nous vous proposons d'approcher le thème de la miséricorde avec les plus grands, de la bienveillance avec les plus petits.

Objet: Créer une affiche publicitaire par groupe, ou individuellement. L'affiche sera composée des ingrédients classiques d'une publicité, c'est pourquoi, nous vous proposons un plan avec les principales composantes de l'affiche.

Cette animation permettra aux élèves de mieux découvrir le concept de la miséricorde ou de la bienveillance et d'en chercher les bienfaits.

Le travail des élèves pourra par la suite être présenté au groupe et une discussion peut évidemment s'en suivre.

Rappel: Les composantes de la publicité

Annonceur: en rapport avec notre thème: la miséricorde, la bienveillance.

Une phrase d'accroche. Destinée à attirer l'attention!

Une image,
un dessin

Texte publicitaire,
3 lignes et contenant
des arguments.

LOGO

Slogan, en rapport avec la marque,
peut rimer. Court, qu'on retient.

Les jardins d'Oxylierre

Humour...



Quelques pensées glanées

La politesse ne vaut qu'autant qu'elle est doublée de bienveillance

A. Gendron

Plus on est convaincu et fort, plus il faut être bienveillant envers les hésitants et les faibles. La bienveillance est une des grandes qualités du génie.

Ingres

La bienveillance pour les autres attire leur affection ;
la sévérité pour soi commande l'estime.

La Rochefoucauld

La bienveillance mène à la sympathie et la sympathie à l'amour.

Alfred de Musset

La qualité fondamentale d'un chef est la bienveillance.

Confucius

La non-violence, sous sa forme active, consiste en une
bienveillance envers tout ce qui existe.

C'est l'amour pur.

Gandhi

Les jardins d'Oxylierre

Jamais la haine ne cesse par la haine ; c'est la bienveillance qui réconcilie.

Bonddba

La bienveillance est le nectar de l'âme qui vibre d'amour.

Shimshai Ben Elqanah

La bienveillance est une petite lumière intérieure qui irradie et demeure toujours allumée dans l'obscurité.

Catherine Rambert

**Un mot prononcé avec bienveillance engendre la confiance,
Une pensée exprimée avec bienveillance engendre la profondeur,
Un bienfait accordé avec bienveillance engendre l'amour.**

Lao Tsen

**La tranquillité de deux mondes repose sur ces deux mots :
bienveillance envers les amis, tolérance à l'égard des ennemis.**

Proverbe persan

Ne nous laissons pas de jeter sur notre route des semences de bienveillance et de sympathie. Sans doute, il en périra beaucoup mais s'il en est une seule qui lève, elle embaumera notre route et réjouira nos yeux.

Sophie Swetchine

La charité est la bienveillance universelle et la bienveillance est l'habitude d'aimer ou d'estimer.

Leibniz

Le seul refuge contre la haine ou le dédain est la bienveillance charitable.

Henri-Frédéric Amiel

La bienveillance est, par excellence, la vertu d'un ami. Seul, il connaît notre véritable personnalité et nous aide à la conquérir.

Francesco Alberoni

La modeste et douce bienveillance est une vertu qui donne plus d'amis que la richesse et plus de crédit que le pouvoir

Comtesse de Ségur

Qu'est-ce donc qu'un bienfait ? C'est une action toute de bienveillance, trouvant son plaisir dans celui qu'elle procure, essentiellement volontaire et spontanée. Ainsi, ce n'est pas l'action même ou le don qu'il faut considérer, mais l'intention : car le bienfait ne consiste pas dans la chose faite ou donnée, il est tout entier dans la disposition d'esprit de celui qui la donne ou la fait.

Sénèque

Les jardins d'Oxylierre

On ne vit réellement que quand on jouit de la bienveillance des autres.

Goethe

Un service est un acte de bienveillance qui, parmi les honnêtes gens, donne de la joie à celui qui le reçoit et à celui qui l'exerce.

Mirabeau

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 clé, 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.

T. d'Ansembourg

Se nourrir de textes

La bienveillance, condition de toute éducation véritable

S'il est vrai qu'entrer dans la bienveillance n'est rien d'autre que déployer en nous notre humanité, il devient essentiel de réfléchir à la manière dont nous pouvons la former, la faire croître, l'éduquer. Cela suppose d'abord qu'elle est sans doute la vertu première de l'éducateur qui ne peut accompagner la vie en croissance, fragile et vulnérable, qu'autant qu'il sait s'incliner vers l'élève pour l'appeler, de l'intérieur de lui-même, à un surcroît de vie et de confiance. Don Bosco, saint patron des éducateurs, nomme *amorevolezza* cette bonté affectueuse qui est la condition de toute éducation véritable. (...) Mais la bienveillance, âme de l'éducation, est aussi et surtout le but de l'éducation, qui élève quand elle ouvre vers les autres en révélant que notre bien n'est réel que s'il se partage et se communique. (...)

C'est en pratiquant la bienveillance qu'on découvre à la fois la joie qu'elle procure et les obstacles qu'on rencontre en soi.

Progressivement, à condition d'en faire un objectif conscient de la formation, en donnant à l'enfant l'occasion de vivre de petits actes de bonté, des expériences de vie en commun, la bienveillance n'est plus un vague sentiment susceptible de toutes les ambiguïtés mais une disposition ferme à agir qui prend conscience d'elle-même. Il est en effet possible de nourrir le dynamisme de la bienveillance en chacun : en apprenant à nommer et à connaître ses émotions, en osant la collaboration et la communication, l'enfant découvre le potentiel de l'entraide et le sentiment d'appartenir à une communauté plus large que lui. (...)

Et si l'on osait davantage l'éducation par la bienveillance ? Elle est la grande éducatrice qui nous conduit au-delà de nos clôtures, dans le courant de la vie. Elle nous fait découvrir un monde plus large que nos intérêts en faisant de chacun de nous non des concurrents, des étrangers ou des ennemis, mais des prochains, responsables les uns des autres, mieux... des frères !

Jean Caron, "Une vertu qui éduque et s'éduque", Christus, n° 249, janvier 2016, pp.30-31

Les jardins d'Oxylierre

LA BIENVEILLANCE, MODE D'EMPLOI

La bienveillance, c'est...

De savoir s'émerveiller comme un enfant
De rire de bon cœur en agréable compagnie
De savoir dire "je t'aime"

De s'autoriser des moments de tendresse
D'avoir assez de grandeur d'âme pour pardonner
De regarder un bon film et de laisser libre cours à ses sentiments

De regarder ce qui a été accompli et non ce qu'il me reste à faire
D'être maître de soi et non des autres
De posséder l'humour nécessaire pour surmonter les difficultés de la vie

De reconnaître que le négatif existe mais de décider de ne pas lui ouvrir la porte
De ne pas se prendre au sérieux
De donner un sens à sa vie.

(Auteur inconnu)

Un petit rien qui veille

Les petits gestes, les petits riens. Connaître ton prénom et te le dire en te disant bonjour. Déposer sur ta table une fleur du jardin, te sourire chaleureusement, prendre des nouvelles de ta famille, poser la main sur ton épaule, me souvenir de ton anniversaire... Tous ces petits gestes, ces petits riens, qui, mis bout à bout, garnissent l'espace d'agréable.

Notre école s'appelle maison. Et dans une maison flotte une âme et une atmosphère qu'il faut veiller à entretenir. Si chaque visage porte un nom, le visage s'humanise. Si le visage que je connais trouve dans mes mots la douceur dont il avait justement besoin, si le sourire éclot sur un geste que j'ai déposé, le bureau devient maison.

Je ne te croise pas souvent? Peut-être que si j'y fais attention et que je sais qui tu es, je me rendrai compte que je te croise. Et chercher à savoir qui tu es me permet de veiller.

Toi que je connais si bien, je peux encore te surprendre et rappeler comme c'est pour moi si important de travailler avec toi.

Et si tu m'aides dans mon travail, j'oublie peut-être de te dire merci parfois.

Les petits gestes, des petits riens, cette eau inépuisable qui nous désaltère. Cet or souvent gratuit qui se transforme en plomb quand on le cache au fond de ses propres poches. Et devenir l'arroseur arrosé car la bienveillance, ça éclabousse.

Laurence Fourrier

Simple comme bonjour

Sur le pas de la porte ouverte, ou par rencontre dans la rue, la conversation – toujours – s'engage avec ce premier mot ou quelque autre semblable: "Bonjour!" Rien de plus ordinaire. Rien de plus prodigieux. Ce mot, de fait nous échappe deux fois: la première fois, comme un réflexe, la seconde, comme une promesse. Il s'enclenche plus qu'il ne s'énonce – cliquet de la mécanique sociale – et, dans le même temps – souffle d'une parole à tenir -, il signifie plus qu'il ne croit exprimer. Que je n'y réfléchisse pas, la chose est simple et file inaperçue; mais qu'un instant je me mette à l'écoute, elle creuse de soudains vertiges.

Fabrice Hadjadj, Le paradis à la porte. Essai sur la joie qui dérange, éd. Seuil (coll. Points), p.13

Plaidoyer pour l'altruisme

abreuvés d'images violentes, confrontés à une société en crise, on n'imagine pas la force de la bienveillance, le pouvoir de transformation positive qu'une véritable attitude altruiste peut avoir sur nos vies au plan individuel et, partant, sur la société tout entière. Moine bouddhiste depuis près de quarante ans, Matthieu Ricard, lui, expérimente les vertus de l'altruisme au quotidien. Au carrefour de la philosophie, de la psychologie, des neurosciences, de l'économie, de l'écologie, Plaidoyer pour l'altruisme est la somme d'années de recherches, de lectures, d'expériences, d'observation et de réflexion.

Avec le sens de la pédagogie qui le caractérise et toujours en s'appuyant sur des exemples très concrets, l'auteur de Plaidoyer pour le bonheur démontre point par point que l'altruisme n'est ni une utopie ni un vœux pieux, mais une nécessité, voire une urgence, dans notre monde de plus en plus interdépendant à l'heure de la mondialisation. Un essai passionnant, inspiré par un humanisme et une lucidité qui emportent l'adhésion.

www.matthieuricard.org/books

Deux réflexions à propos de la bienveillance

"...Je suis réconcilié avec moi-même, avec cette pauvre dépouille. Il est plus facile que l'on croit de se haïr. La grâce est de s'oublier.

Mais si tout orgueil était mort en nous, la grâce des grâces serait de s'aimer humblement soi-même, comme n'importe quel des membres souffrants de Jésus-Christ."

(Georges Bernanos, *Œuvres romanesques (Journal d'un curé de campagne)*, éd. Bibliothèque de la Pléiade, p.1258)

"La douceur envers les bêtes accoutume, de manière étonnante, à la bienveillance envers les hommes. Car celui qui est doux, qui se conduit avec tendresse envers les créatures non humaines, ne saurait traiter les hommes de façon injustes."

(Plutarque, *Trois traités pour les animaux*, POL, 1992, p.44-45)

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 paraître 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.



Les jardins d'Oxylierre

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, Paris 2014, P.59

Une photo...



(Photo Alain Marchandise, Col de la Seigne, massif du Mont-Blanc, 2512m)

Il s'agit ici d'une photo d'un cairn. Rappelons ce que signifie ce mot: un cairn est un monticule de pierres édifié par les randonneurs de haute montagne ou les alpinistes pour marquer un repère, indiquer un passage, ou baliser un sentier en des endroits difficiles ou en cas de mauvais temps (brouillard, par exemple).

Il est, me semble-t-il, l'image même de la bienveillance, du " veiller au bien de "l'autre, en l'occurrence un autre randonneur qui s'aventurerait sur le même chemin. Il est l'image aussi de la gratuité, car rien n'oblige effectivement les randonneurs à dresser ou consolider de tels édifices.

Gratuité d'autant plus belle, qu'elle restera la plupart du temps anonyme!

Les jardins d'Oxylierre

Le coin ciné

Un monde meilleur

3 acteurs exceptionnels: Kevin Spacey, Helen Hunt, Haley Joel Osment
Réalisateur: Mimi Leder
Durée du film: 1h59



Ce film aborde la question de la recherche du bonheur. Que faudrait-il faire pour changer le monde? Pour le rendre meilleur? Seul un enfant pouvait trouver une formule pour y arriver.

C'est l'histoire de Trévor, 12 ans. Le jour de la rentrée son professeur propose un travail inhabituel: inventer un moyen pour rendre le monde meilleur, pour lui donner un sens. Trévor se donne à fond dans cette recherche. Il va proposer une solution pour redonner espoir à son entourage, pour remettre du sens dans leur existence.

Bref, un film touchant et plein d'humanité qui ne laissera personne indifférent!

Le fabuleux destin d'Amélie Poulain (Jean-Pierre Jeunet, 2001)



Un enchantement! Une merveille! **"Un film qui donne envie d'être heureux!"** A sa sortie, il reçut un accueil enthousiaste de la part du public mais aussi d'une grande partie de la critique. En 2002, il sera couronné de 4 Césars. Un beau jour, la vie calme d'Amélie est bouleversée par une vocation foudroyante qui l'amène à sortir de sa solitude: elle se sent appelée à semer le bonheur autour d'elle. Grâce à elle, des rencontres ont lieu, des amis brouillés se réconcilient, des injustices sont réparées.

Son rôle de bonne fée, d'ange gardien, elle le joue à travers tous les "petits riens" qui tissent la vie quotidienne; elle les colore de bienveillance.

Ce conte de fées moderne est un mélange explosif de poésie, de tendresse, de fantaisie poussée au délire! Ne vous étonnez pas d'y rencontrer des poissons suicidaires ou des nains de jardins partant découvrir le monde (esprits rationalistes, s'abstenir!) Avec une éblouissante Audrey Tautou mais il ne faudrait pas oublier les excellents seconds rôles qui donnent vie à de curieux personnages dignes de la "Comédie humaine", qu'il s'agisse par exemple d'une buraliste hypocondriaque ou d'un épicier acariâtre.

Une chanson :

L'Auvergnat (Brassens, chanté également par les Enfoirés)

Elle est à toi cette chanson
Toi l'Auvergnat qui sans façon
M'as donné quatre bouts de bois
Quand dans ma vie il faisait froid
Toi qui m'as donné du feu quand
Les croquantes et les croquants
Tous les gens bien intentionnés
M'avaient fermé la porte au nez
Ce n'était rien qu'un feu de bois
Mais il m'avait chauffé le corps
Et dans mon âme il brûle encore
A la manière d'un feu de joie
Toi l'Auvergnat quand tu mourras
Quand le croqu'mort t'emportera
Qu'il te conduise à travers ciel
Au père éternel
Elle est à toi cette chanson
Toi l'hôtesse qui sans façon
M'as donné quatre bouts de pain
Quand dans ma vie il faisait faim
Toi qui m'ouvris ta huche quand
Les croquantes et les croquants
Tous les gens bien intentionnés
S'amusaient à me voir jeûner

Ce n'était rien qu'un peu de pain
Mais il m'avait chauffé le corps
Et dans mon âme il brûle encore
A la manière d'un grand festin
Toi l'hotesse quand tu mourras
Quand le croqu'mort t'emportera
Qu'il te conduise à travers ciel
Au père éternel
Elle est à toi cette chanson
Toi l'étranger qui sans façon
D'un air malheureux m'as souri
Lorsque les gendarmes m'ont pris
Toi qui n'as pas applaudi quand
Les croquantes et les croquants
Tous les gens bien intentionnés
Riaient de me voir emmener
Ce n'était rien qu'un peu de miel
Mais il m'avait chauffé le corps
Et dans mon âme il brûle encore
A la manière d'un grand soleil
Toi l'étranger quand tu mourras
Que le croqu'mort t'emportera
Qu'il te conduise à travers ciel
Au père éternel

Bientôt Noël...



Pour vos célébrations, assemblées générales...ou simplement pour glisser vos vœux de Noël, nous vous proposons de consulter notre site www.codiecnalux.com (service Oxylierre) où vous trouverez des textes, citations, animations...

Voici notre texte coup de 

Il fait Noël

Si on pouvait dire en se levant, tiens, il fait Noël ce matin. Comme un enfant dirait qu'il neige. Cela arriverait par surprise. Mais, impatients, on se serait préparé. Et puis comme les doux flocons blancs, on verrait tomber du ciel une espérance renouvelée chaque année. Et comme si c'était la première fois, notre cœur se remplirait de joie devant l'humble éclat de l'événement. On aurait envie de mettre nos écharpes et nos bonnets pour marcher dans l'empreinte de ses pas. On voudrait rester la tête levée vers cette étoile scintillante. Lancer des boules dans les sapins et sur le manteau de notre petite voisine. Observer tout ce qui nous entoure avec un angle différent car c'est fou ce que tout est beau sous cette immensité immaculée. Poser aussi un œil nouveau sur les autres et sur notre vie. Repeindre notre regard d'un pinceau enneigé, un peu magique, un peu Noël. Elle est jolie la vie ce matin. Elle renaît par un enfant et l'humilité de sa venue. Je dépose à ses pieds ce que j'ai. Ni myrrhe, ni encens, encore moins d'or. Un paquet d'espérance, une foi en chacun de vous, un amour sans limite, un peu comme une tranche d'éternité. Et un flocon de neige. Parce que la nature l'a façonné comme un diamant en lui a donnant le pouvoir de la beauté éphémère. Quel jour extraordinaire! Il fait Noël!

Laurence Fourrier

