**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)**