En 2002, j'assistais à une conférence de Thomas d'Ansembourg pour la sortie de son livre *Cessez d'être gentil, soyez vrai*[1] *!* Je me croyais alors bienveillante et les autres me renvoyaient souvent cette image, et en une soirée, j'ai pris conscience que je ne l'étais pas tant que ça, en particulier avec moi-même.

D'autre part, dans ma pratique de conseillère conjugale et en relation d'aide, j'ai souvent été bouleversée par des histoires de vie témoignant (souvent de la part de femmes) de paroles humiliantes, de comportements violents dans les familles, les Églises, les milieux associatifs et professionnels. Ce fut le déclic pour approfondir ce thème de la bienveillance et l'intégrer dans ma vie.

Ce livre est le fruit de ce que j'ai appris et vécu lors des formations en relations humaines que j'ai suivies[2] ou animées, de tout ce que j'ai pu expérimenter dans ma pratique professionnelle, du quotidien avec mes proches, de mon cheminement spirituel.

Vous trouverez de nombreux exemples, beaucoup observés ou vécus par moi-même, d'autres rapportés par des connaissances. J'ai changé quelques détails, ainsi que les prénoms.

À la fin de chaque chapitre, une page « **J'explore** » vous aide à vous approprier ce que vous avez lu, et une page « **Je médite** » vous accompagne dans un temps personnel avec Dieu.

1. Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Être avec les autres en restant soi-même*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2001.
2. La première partie de ce livre est largement inspirée de la CNV (Communication NonViolente). J'ai aussi repris des notions de Carl Rogers (approche centrée sur la personne), de l'analyse transactionnelle, et de la PNL (Programmation Neuro Linguistique).

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

En annexe, vous trouvez une fiche « **Mon parcours bienveillance** » qui reprend les différentes étapes pour vous aider à cultiver la bienveillance dans la durée, ainsi que deux listes (non exhaustives) « **Des mots pour…** », une pour les émotions/sentiments et une pour les besoins, qui seront utiles lors de votre exploration personnelle.

J'ai souvent utilisé le « Je » : ce « Je » parle parfois de moi, mais, le plus souvent, je l'ai choisi afin de permettre au lecteur de s'approprier plus facilement mes propos.

Pour les personnes qui ont participé aux formations à la bienveillance ces dernières années, ce livre sera un rappel et un complément. Pour les autres, je souhaite qu'il vous donne le courage de vous laisser étonner, bousculer, toucher et qu'il vous « donnera le goût » de faire germer les graines de bienveillance placées en vous, de les cultiver avec patience et amour, et d'en semer tout autour de vous.

La haine fait beaucoup de bruit
mais il y a dans ce monde plus d'amour qu'on l'imagine[3].

3. Charlie Mackesy, *L'enfant, la taupe, le renard et le cheval*, Paris, Les Arènes, 2020.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

En raccourci

La bienveillance est au cœur de la vie chrétienne. Elle est une valeur fondamentale du royaume de Dieu, un chemin de paix.

Accueillir l'autre avec bienveillance est un acte d'amour.

La bienveillance est une force puissante qui peut transformer nos vies et le monde qui nous entoure.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com



1. **Quelle est ma vision et mon rapport à la bienveillance ?**
   - Ai-je plutôt tendance à être « hérisson » ou « paillasson » ?
   - Y a-t-il des domaines de ma vie où j'aimerais être plus bienveillant(e) ? Lesquels ?
2. **Quelle est mon expérience avec la bienveillance ?**
   - Je pense à mes relations avec mes proches, mes collègues, mes amis, les membres de ma communauté : je repère des situations où j'ai été au bénéfice de leur bienveillance. Quel impact cela a-t-il eu sur moi ?
   - Je me souviens de moments où j'ai fait preuve de bienveillance avec quelqu'un d'autre. Quelle était ma motivation à agir ainsi ?
   - Je regarde ma vie, le monde, en m'arrêtant sur les actes, les paroles, les gestes de bienveillance (dans mes activités quotidiennes, dans les nouvelles, sur les réseaux sociaux).
3. **Si vous exercez une fonction éducative (parent, enseignant, éducateur) :**
   - Comment la bienveillance peut-elle aider les enfants à apprendre et à grandir ?
   - Comment la bienveillance peut-elle contribuer à créer un climat positif ?
   - Comment encouragez-vous les enfants à être bienveillants les uns envers les autres ?

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com



C'est lui qui pardonne tous tes péchés, c'est lui qui te guérit de toute maladie, qui t'arrache à la tombe. C'est lui qui te couronne de tendresse et d'amour, et qui te comble de bonheur tout au long de ton existence ; et ta jeunesse, comme l'aigle, prend un nouvel essor. [...] L'Éternel est plein de pitié et miséricordieux. Il est plein de patience et débordant d'amour. Il ne tient pas rigueur sans cesse et son ressentiment ne dure pas toujours. Il ne nous traite pas selon le mal que nous avons commis, il ne nous punit pas comme le méritent nos fautes. Autant le ciel est élevé au-dessus de la terre, autant l'amour de Dieu dépasse tous ceux qui le révèrent. Autant l'Orient est loin de l'Occident, autant il éloigne de nous nos mauvaises actions. Et, comme un père est plein d'amour pour ses enfants, l'Éternel est rempli d'amour pour ceux qui le révèrent : il sait de quelle pâte nous sommes façonnés, il se rappelle bien que nous sommes poussière. [...] Éternel, ton amour est là depuis toujours et durera toujours pour ceux qui te révèrent. (Extraits du Psaume 103)

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

TABLE DES MATIÈRES

Préface 7

Introduction 9

1. Le cœur de la bienveillance 13

2. Le tourbillon des pensées 31

3. Le jardin des émotions 51

4. Le champ des besoins 73

5. Cultiver et semer la bienveillance 95

6. Les fruits de l'écoute 117

7. Écologie des relations 137

8. Entrez dans la danse 159

Conclusion 175

Annexes 181

Mon parcours bienveillance 183

Des mots pour dire en nuances les émotions et sentiments ... 185

Des mots pour dire les besoins 187

Gratitude 189

Bibliographie 191

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com