

# 15 raisons d'être bienveillant

## et comment éloigner les malveillants



### C'est votre avis!

Voici les réponses de notre panel\* de lecteurs aux questions suivantes :

| ► Choisissez trois notions à laquelle vous associez la bienveillance : | Ensemble 294 |
|--|--------------|
| L'attention portée aux autres  | 89%          |
| Une règle pour vivre en société  | 64%          |
| La gentillesse   | 46%          |
| La politesse   | 32%          |
| Un booster d'efficacité  | 20%          |
| La naïveté   | 4%           |
| Une faiblesse  | 3%           |
| Un frein à la réussite   | 3%           |
| Une qualité superflue  | 1%           |

\* Enquête réalisée du 23 au 29 octobre 2014, auprès de 294 lecteurs de *Ça m'intéresse*

Dossier : Frederika Van Ingen et Marie Lescroart

**T**enir un nouveau-né dans ses bras, organiser l'anniversaire d'un ami, aider une personne en difficulté... Les actions bienveillantes font naître en nous un sentiment de détente, de plénitude et même de connexion accrue avec les autres. Pourquoi ? Selon Darwin (dans *la Descendance de l'homme*, éd. L'Harmattan), l'étude des sociétés animales montre que « les communautés qui comprennent le plus grand nombre de membres particulièrement sympathiques prospèrent mieux, et élèvent le plus grand nombre de petits ». On est à l'opposé de la loi du plus fort et de la compétition, érigées en règle par le darwinisme social au XIX<sup>e</sup> siècle — au grand dam de Darwin d'ailleurs — et qui a inspiré certains économistes libéraux.

Aujourd'hui, de plus en plus de chercheurs s'accordent pour dire que l'attention à l'autre constitue effectivement une force.

Est-ce pour cette raison que la bienveillance est une qualité recherchée chez les humains ? Le chercheur en psychologie américain David Buss a sondé 10 000 individus de 37 cultures différentes sur les traits les plus importants pour eux chez un partenaire amoureux. La bienveillance arrivait en tête, chez les hommes comme chez les femmes, avant la richesse et la beauté. C'était aussi le seul critère commun aux 37 cultures étudiées. Les nombreuses recherches initiées aux Etats-Unis par les spécialistes de la psychologie positive montrent que ce choix de la bienveillance pourrait s'avérer stratégique sur notre santé : elle est bénéfique pour

# Quel gentil êtes-vous ? **TEST**

Nous avons tous une aptitude naturelle à la bienveillance. Mais des façons différentes de l'exercer... Test élaboré avec la coach Juliette Tournand (*la Stratégie de la bienveillance*, InterEditions).

## Un couple d'amis se sépare :

- ◆ Très attristé, vous consolez l'un et l'autre, et recueillez leurs confidences.
- Vous avez votre avis et prenez le parti de celui que vous estimez légitime de soutenir.
- ▲ Vous proposez votre aide matérielle : héberger l'un, garder les enfants...
- \* Vous manifestez votre amitié avec pudeur, sans faire de commentaire : ce qui se passe dans un couple est un mystère.
- Vous proposez à chacun des sorties pour leur changer les idées.

## Dans le métro, vous reconnaissez votre voisine de palier. Vous vous apprêtez à la saluer quand elle est victime d'un vol à la tire assez violent :

- Scandalisé, vous tweetez l'événement en ajoutant : « Quelle honte ! »
- Vous interpellez vigoureusement le voleur : « Eh ! toi ! »
- ▲ Vous appelez la police et décrivez précisément les faits.
- ◆ Vous la réconfortez et attendez les secours avec elle.
- \* En rentrant, vous laissez un mot sous la porte de votre voisine en lui proposant votre aide, en cas de besoin.

## Au travail, comment manifestez-vous votre bienveillance ?

- \* Vous n'avez pas votre pareil pour mettre l'ambiance à la machine à café.
- ▲ Vous rendez le travail dans les temps ou prévenez si vous anticipez un retard.
- Vous vous portez candidat au comité d'entreprise.
- Quand tout le monde se ligue contre un collègue, vous gardez une saine distance.
- ◆ Vous proposez de boire un pot ensemble après le travail.

## A la sortie de l'école, vous trouvez votre enfant de 4 ans en larmes. Votre première parole :

- « Je suis là, maintenant tout va bien. »
- ◆ « Viens dans mes bras. »
- ▲ Après avoir essuyé ses larmes : « Raconte-moi ce qui s'est passé. »

**Découvrez les résultats de ce test p. 63.**

- \* Une blague, pour le faire rire.
- Vous ne dites rien. Vous vous asseyez à côté de lui, à l'écoute.

## Un mariage se prépare :

- ▲ Vous organisez le cadeau commun.
- Vous prenez des photos. Vous offrirez aux mariés un album de la fête.
- ◆ Vous vous réjouissez de revoir tous vos amis. Vous prenez des mouchoirs car vous serez bouleversé(e).
- \* Vous venez avec votre instrument et offrez aux mariés un miniconcert.
- Vous connaissez les mariés : vous préparez un bon discours.

## Votre ado aménage sa chambre. En montant sa première commode en kit, il/elle soupire : « J'y arriverai jamais » :

- ◆ Vous lui préparez un café ou un thé, et lui tenez compagnie tout l'après-midi.
- \* Vous lui offrez de jolis boutons de tiroir pour personnaliser son œuvre. Ça le/la motive.
- Vous lui dites : « Je sais que tu en es capable. »
- Vous débloquez la situation puis vous lui rendez la main.
- ▲ Mode d'emploi en main, vous le/la guidez pas à pas.

## Vous apprenez qu'un de vos amis a reçu une promotion importante :

- Vous lui déclarez : « Je suis fier de toi. »
- \* Par texto, vous lui envoyez un petit « feu d'artifice ».
- ◆ Vous l'appellez : « Je suis si content pour toi ! Voyons-nous, que tu me racontes ! »
- ▲ Vous lui demandez quand il commence, et s'il prend des vacances avant.
- Vous prenez le temps de réfléchir aux quelques mots que vous lui enverrez.

## La bienveillance, c'est avant tout :

- ◆ Un élan du cœur.
- Un moyen de construire la paix.
- \* Tout un art.
- Une responsabilité civique.
- ▲ Une discipline quotidienne.



CORRIS

notre corps et notre cerveau. Avec tous ces avantages, pourquoi alors reste-t-il des malveillants ? « Si les gens font du mal, c'est parce qu'ils sont privés d'amour, analyse le philosophe Fabrice Midal. Y compris envers eux-mêmes : ils ne s'aiment pas. L'égoïste cherche chez les autres et à leur détriment l'amour qu'il ne s'accorde pas lui-même. » Pour que nous puissions côtoyer les « méchants » tout en restant bienveillants, les spécialistes nous donnent leurs conseils. Le premier d'entre eux : cultiver la bienveillance envers soi. Car, comme nous l'explique le psychologue Thomas d'Ansembourg, « un citoyen pacifié est un citoyen pacifiant ». C'est l'une des propriétés principales de la bienveillance : elle est contagieuse... Bref, pour bien commencer 2015, cultivons la bienveillance ! ■

# Une qualité inscrite en chaque être humain

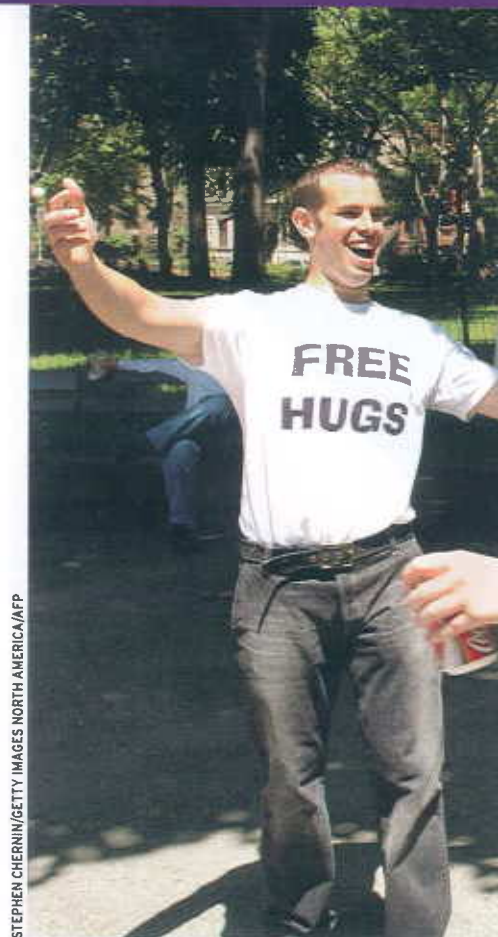
Cette disposition naturelle nous aide à respecter l'autre comme nous-même, à mieux vivre ensemble et en société.

**L**a bienveillance est partout : un inconnu qui aide un malvoyant à traverser la route ; un collègue qui s'enquiert du rétablissement de votre enfant malade ; une femme débordée qui prend soin de sa grand-mère... Mais de quoi s'agit-il exactement ? « C'est une disposition favorable envers autrui, accompagnée d'une volonté de passer à l'acte pour faire en sorte qu'il soit heureux », explique Matthieu Ricard, moine bouddhiste (*Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance*, éd. Nil). « Avec la compassion, c'est l'une des deux facettes de l'altruisme. » « Un regard bienveillant met en valeur ce que la personne a de bon, le fait émerger », remarque la psychologue Isabelle Filliozat (*les Autres et moi*, éd. Marabout). « Les humains sont des animaux sociaux qui ne peuvent vivre déconnectés. La bienveillance est donc inscrite en nous. » Et très tôt : de 6 à 12 mois, les enfants préfèrent ceux qui se comportent envers autrui avec bienveillance. « Dès 1 an, ils manifestent des comportements d'entraide et de coopération, explique Matthieu Ricard. A partir de 14 mois, ils manifestent de la sollicitude pour une personne en difficulté. Après 18 mois, ils tiennent compte des besoins de l'autre : ils lui apportent non pas des

objets qu'ils affectionnent, mais ceux dont ils savent qu'ils sont propres à le consoler. » Ce n'est que vers 5 ans, avec l'éducation, que l'enfant commence à réserver un sort différent à ceux qui ne sont pas de « son groupe ». Ce qui contredit Freud, pour qui l'enfant naît « absolument égoïste, ressent intensément ses besoins et aspire à leur satisfaction sans aucun égard pour autrui ». « Au contraire, l'enfant apprend à modérer son altruisme inné seulement après avoir intériorisé les normes sociales », explique Matthieu Ricard.

## 16 millions de Français sont bénévoles dans une association

Pour Lytta Basset, professeur de théologie de l'université de Neuchâtel (*Oser la bienveillance*, éd. Albin Michel), Freud, et beaucoup d'intellectuels occidentaux, ont été influencés par le dogme du péché originel. « Ce concept est dû à saint Augustin. Il croyait en un dieu doux et bon. Voyant que la vie humaine était épouvantable, il trouva l'explication du mal dans le péché originel d'Adam et Eve, transmis de manière héréditaire à toute l'humanité. Beaucoup de penseurs ont suivi. Cela arrangeait le pouvoir de l'Etat et de l'Eglise, entretenant les gens dans la peur d'exercer une quelconque liberté. Aujourd'hui, on ne parle plus du péché, mais le discours négatif, dénigrant, sur l'humanité, imprègne notre culture, entraînant de nombreux fléaux sociaux : mésestime de soi, suspicion généralisée, violence éducative puisqu'il faut « corriger » les enfants, qui naîtraient « tordus »... Cette vision de l'humanité déresponsabilise : quand une



STEPHEN CHERNIN/GETTY IMAGES NORTH AMERICA/AFP

incivilité est commise, on argue que « de toutes façons, tout le monde le fait ». Au contraire, la bienveillance incite à la responsabilité. Si je me sens accueillie, je ne serai pas tentée de tricher, de manipuler... »

Quid des guerres et des génocides ? Ne prouvent-ils pas que l'humain est d'abord mauvais ? « Dès qu'on analyse les processus aboutissant à ces événements, on voit que ce présumé ne tient pas la route », affirme le psychologue Jacques Lecomte (*la Bonté humaine*, éd. Odile Jacob). « Le général Marshall l'a démontré en 1947 en interrogeant des soldats d'infanterie ayant combattu dans le Pacifique et en Europe : moins de 15 % avaient tiré ! Selon Marshall, « la peur de tuer, plutôt que la peur d'être tué, a été la plus fréquente cause individuelle d'échec au combat. » Après le livre de Marshall, les militaires ont modifié les entraînements pour les rapprocher des conditions réelles de combat. Le taux de tir a augmenté : de 55 % en Corée à plus de 90 % au Vietnam. Avec pour corollaire une augmentation considérable de cas de stress post-traumatique. »

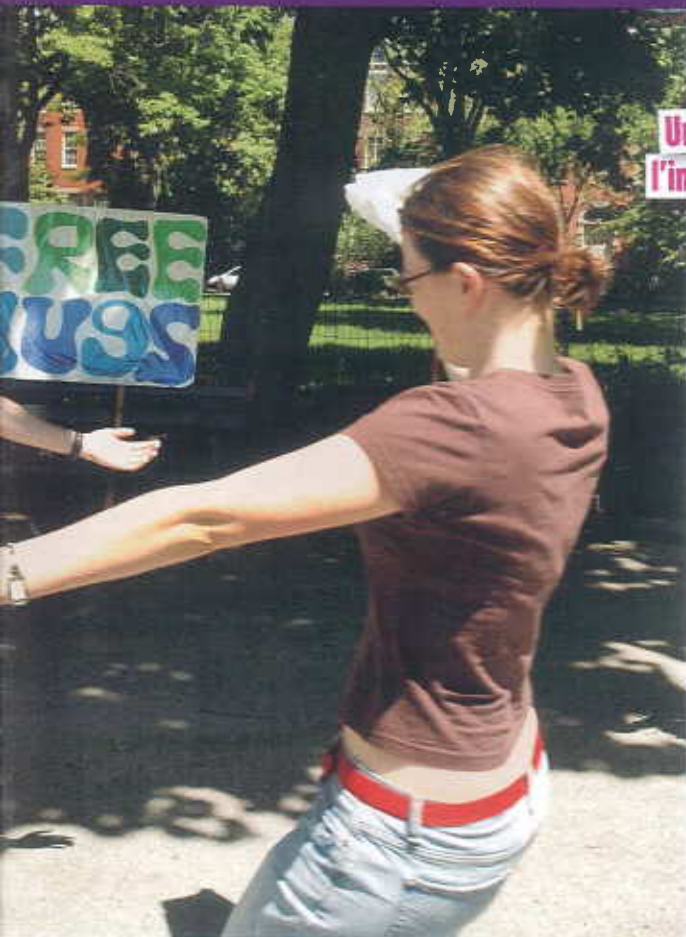
De plus en plus de spécialistes s'accordent pour dire que, plutôt que la violence, c'est la solidarité qui est inscrite dans la nature de l'homme. Les études sociologiques sur le *care* vont dans ce sens. Ce concept, traduit par le terme « soin », va en réalité beaucoup plus

## PAS BESTIAUX LES ANIMAUX...

### Loi du plus faible chez les éléphants

**L**es éléphants sont solidaires, et peuvent comprendre les besoins spécifiques de l'autre : une observation d'Iain Douglas-Hamilton, qui a étudié pendant 40 ans les éléphants au Kenya, le prouve. Le biologiste vit un pachyderme dont la trompe avait été en partie sectionnée. L'animal était très agité et n'arrivait pas à se nourrir. Un autre éléphant s'approcha. Après avoir touché

le blessé plusieurs fois avec sa trompe, il lui apporta des roseaux arrachés au bord de la rivière, et les porta à la gueule du mutilé. Finalement, l'éléphant blessé parvint à nouveau à se nourrir, mais uniquement avec ces roseaux, assez tendres pour qu'il puisse les cueillir avec son moignon. Le groupe s'installa près des roselières, et en fit la source principale de son alimentation.



## Un câlin contre l'individualisme

Les free hugs sont nés en 2004 à Sydney, imaginés par un homme attristé de se retrouver seul dans sa ville. Depuis, ces étreintes gratuites sont proposées dans le monde entier par des mouvements spontanés.

tapes et des cris ne peut se développer normalement au niveau cognitif et émotionnel», résume Catherine Gueguen, pédiatre (*Pour une enfance heureuse*, éd. Robert Laffont). «Des centaines d'études montrent qu'ils rendent l'enfant dépressif, anxieux et agressif à son tour. Or les adultes l'ignorent et croient l'enfant plus solide qu'il ne l'est en réalité. La violence éducative est encore trop banale.» Pour autant, «l'absence de cadre éducatif peut aussi être dévasta-

teur pour un enfant», rappelle Nathalie De Boisgrollier (*Élever ses enfants sans élever la voix*, éd. Albin Michel). Être bienveillant, ce n'est pas dire oui à tout.

Un constat qui vaut en politique : «Le politiquement correct qui s'est développé consiste à respecter les idées des autres, y compris quand elles sont contraires aux nôtres», constate Carlo Strenger, psychanalyste (*La peur de l'insignifiance nous rend fous*, éd. Belfond). «Cela a amené à une certaine lâcheté, à une peur de l'argumentation.» Pour rester bienveillant sans se renier, il propose le «dédain civilisé» : «On a le droit, mais aussi le devoir, d'éprouver du dédain par rapport aux idées de certaines personnes, tout en les respectant en tant qu'humains.» Pour Serge Guérin aussi, la bienveillance est un projet politique. «L'aide bénévole des aidants à leurs proches évite à l'assurance-maladie plus de 164 milliards d'euros de dépenses. Avec le vieillissement de la population, notre société va tenir, de plus en plus, grâce à des activités liées au *care*.» Le sociologue a lancé l'appel pour le soutien des aidants familiaux\*. «La société ne peut fonctionner correctement que si on a conscience de notre interdépendance», estime Serge Guérin. Il est temps d'assumer notre bienveillance, et de la cultiver.

\* <https://fr-fr.facebook.com/pages/Equitépourlesaidants/435045089909213>

loin : «s'intéresser au *care*, c'est s'intéresser à tous les "aidants", professionnels (travailleurs sociaux, infirmières, aides-soignants) ou bénévoles», explique Serge Guérin, sociologue (*La solidarité, ça existe... et en plus ça rapporte!*, éd. Michalon). «Pour ma part, je parle aussi d'attention bienveillante.» 8,3 millions de Français s'occupent d'un proche dépendant, et, en 2010, 16 millions étaient bénévoles dans une association. «La bienveillance sociale est une réalité», observe Serge Guérin. Avec une petite différence de genre : «Hommes et femmes ont le même niveau d'altruisme, mais l'expriment différemment, explique Jacques Lecomte. Les femmes adoptent plus des activités relevant de la relation, du soin, du soutien psychologique, bref du *care*. Elles manifestent aussi plus d'empathie et de sensibilité. Les hommes, eux, expriment plus leur altruisme dans des actes de courage.»

## Être bienveillant ne signifie pas qu'il faut dire oui à tout

Quel que soit le genre, la bienveillance nous est vitale. Au point que la bonne maturation psychique de l'enfant dépend de la bienveillance dont il est entouré. «Un enfant qu'on laisse seul avec ses pleurs ou sa colère secrète des molécules liées au stress qui perturbent son organisme, beaucoup plus que celui d'un adulte. Un enfant qui subit chaque jour des

## Résultats du TEST

### Majorité de ♦ La bienveillance chaleureuse

Vous déployez une bienveillance pleine d'affection et de générosité. Vous offrez des trésors d'écoute et entourez autrui dans la joie comme dans le chagrin. Vous savez vous dévouer pour réunir les gens, les présenter les uns aux autres dans le climat bienveillant que vous savez si bien installer. Sachez aussi vous laisser consoler, dorloter, complimenter. Et prenez le temps de revenir à vous. Regardez comment on peut être bienveillant d'une autre manière que la vôtre.

### Majorité de ● La bienveillance civique

Vous croyez en la bienveillance. Pour vous, c'est une valeur importante dont la société a grand besoin. Vous, qui connaissez le poids des mots, êtes prêt à engager votre parole. Prendre des responsabilités ne vous fait pas peur et on peut compter sur vous, vous êtes un repère. Pour gagner en puissance et asseoir votre crédibilité, vérifiez que vous êtes perméable aux avis des autres et découvrez les pouvoirs de la délicatesse. Vos avis n'en seront que plus respectés.

### Majorité de ▲ La bienveillance pragmatique

Pour vous, la bienveillance rime avec ponctualité, politesse, et un minimum de discipline prévient les malentendus et les conflits. Vous êtes attentif aux détails qui, ajoutés les uns aux autres, finissent par compter. Vous savez qu'une part du stress qui rend les gens agressifs face à l'imprévu peut être évitée grâce à une bonne gestion du quotidien. Vos qualités d'anticipation sont mises au service des autres et l'organisation est pour vous la base de la bonne entente. Osez accueillir l'improvisation et la spontanéité dont a besoin l'enfant présent en chacun de nous.

### Majorité de \* La bienveillance délicate

Doux, réservé, réfléchi, vous avez autant de pudeur que de sensibilité. Vous savez accueillir les apparentes contradictions et trouver leur point d'équilibre, ou la vision qui les réconcilie. Pour cela, vous avez besoin de recul et de calme. Aussi, vous comprenez ce besoin chez les autres et veillez à ne pas les bousculer. Ce serait dommage que votre style de bienveillance passe inaperçue : pensez à entrer dans le jeu, au moins par petites touches.

### Majorité de ■ La bienveillance créative

Spontané, vous n'avez pas votre pareil pour distraire et émerveiller. Vous êtes capable d'intervenir dans un conflit entre deux personnes exaspérées, qui finissent toutes les deux mortes de rire, et l'assistance avec. Peu conformiste, votre manière d'être bienveillant apporte de la joie, de la fantaisie ou du glamour. Pour ne pas être uniquement le rigolo de service, amusez-vous à regarder les autres formes de bienveillance et choisissez ce qui vous plaît... aussi.

# Comment elle protège notre santé

La bienveillance n'est pas qu'altruiste : elle a des effets positifs sur la santé de son auteur. Et cela s'explique.

**A** l'université d'Emory (Géorgie, Etats-Unis), Charles Raison a étudié les effets d'un entraînement à la bienveillance et à la compassion sur l'inflammation cellulaire et le stress. Sa conclusion : cet entraînement les réduit significativement, prévenant ainsi la dépression, le cancer et les pathologies cardiaques. Barbara Fredrickson, chercheur à l'Université de Caroline du Nord (*Love 2.0*, éd. Marabout), confirme cet effet protecteur du bonheur eudémonique — celui apporté par des activités qui donnent un sens à la vie. Avec son équipe, elle a évalué l'inflammation cellulaire liée au stress chez des personnes se décrivant comme « très heureuses ». Résultat : le bonheur seul ne suffit pas à faire diminuer l'inflammation. Elle est même généralement élevée chez les adeptes du bonheur hédonique, lié à une abondance de plaisirs. En revanche, chez ceux qui cultivent le bonheur eudémonique, tourné vers les autres, il est bas. Parce que les liens interpersonnels concourent à cette forme de bonheur, l'aide apportée à autrui et une attitude généralement bienveillante sont donc source de bonne santé.

La bienveillance envers soi-même a aussi montré son impact positif sur l'anxiété et la dépression. Kristin Neff, chercheur en psy-

chologie (*S'aimer*, éd. Belfond), a mis au point un test pour évaluer son degré d'autocompassion ([www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org), en anglais). « Selon le niveau d'autocompassion des sujets, on observe une variation d'un tiers à 50 % du degré d'anxiété et de dépression, alors que l'autocritique et l'impression de ne pas être à la hauteur jouent un rôle important dans leur apparition. Les individus les plus compatissants envers eux-mêmes ont aussi une intelligence émotionnelle plus développée, et se sentent moins déstabilisés dans les contextes délicats. Ils appréhendent les problèmes avec davantage de recul, un sentiment d'isolement moins grand, et gèrent mieux leurs émotions. » Des recherches ont d'ailleurs montré un lien entre une forte autocompassion et un faible taux de cortisol, hormone du stress.

## Au contraire de la compassion, l'empathie peut épuiser car elle fait ressentir la souffrance de l'autre

Tania Singer, neuroscientifique à l'institut Max-Planck de Leipzig, a observé sous IRM le cerveau de personnes en train de méditer sur l'amour altruiste et la bienveillance lorsqu'on les confronte à la souffrance d'autrui : les aires cérébrales impliquées dans l'amour maternel, les émotions positives et le sentiment d'appartenance s'activent. Chez les sujets ne méditant pas, c'est une partie des circuits neuronaux associés à la douleur qui s'activent. « Ces derniers éprouvent de l'empathie : ils s'identifient à la personne qui souffre et cela les fait souffrir, explique Matthieu Ricard. Cela explique les burn-out, ou

épuisements empathiques, fréquents chez les personnes confrontées de manière chronique à la détresse d'autrui, comme les soignants. Alors que bienveillance et compassion sont des états d'esprit positifs, qui n'épuisent jamais la personne qui les éprouve, parce qu'elle réagit à la souffrance par des états mentaux constructifs. » La compassion peut ainsi donner à la mère d'un enfant gravement malade la force de l'aider efficacement, plutôt que d'être terrassée par l'empathie, donc la douleur qu'elle éprouve, devant sa souffrance.

Etre bienveillant entraîne des sentiments positifs. Pour Fabrice Midal, il ne s'agit de rien de moins que d'amour. « Non pas d'un amour romantique, mais d'un amour ouvert, vaste et chaleureux, qui fait du bien, réchauffe et soulage », estime le fondateur de l'Ecole occidentale de méditation (*Méditations sur l'amour bienveillant*, éd. Audiolib). « Un amour qui doit nous inclure nous-même autant qu'il inclut les autres. » Un amour sans limite ? L'hypothèse est confirmée par les neurosciences. Lorsque des personnes très amoureuses regardent une photo de leur partenaire, ou des mères un cliché de leur enfant, le système de récompense du cerveau est stimulé. Or, explique Jacques Lecomte, « ce plaisir ressenti lorsque nous aimons peut s'étendre à un cercle bien plus étendu. Une équipe de neurobiologistes coréens a montré que lorsque quelqu'un a des pensées de compassion envers une personne triste, cela stimule le système mésolimbique, zone cérébrale



MARKUS KIRCHGESSNER/LAIF-REA

## PAS BESTIAUX LES ANIMAUX...

### Don de sang chez les vampires

**S**i les chauves-souris vampires ne se nourrissent pas pendant deux nuits d'affilée, elles meurent. Or les occasions de sucer le sang d'un mammifère peuvent parfois faire défaut. Heureusement, ces animaux sont partageurs : les vampires dont la chasse a été bonne régurgitent une partie de leur butin dans la gueule de celles qui sont revenues bredouilles.

Les recherches sur ce comportement ont montré que le partage de nourriture était indépendant du lien de parenté entre les individus. En revanche, il est fortement corrélé au fait que le receveur ait déjà aidé le donneur. Dans ce cas, ce dernier va jusqu'à devancer les désirs de son congénère affamé, lui proposant du sang avant même qu'il ne le demande.



### Un sourire pour guérir

**La bienveillance et le rire pour lutter contre le stress de l'hôpital : c'est l'un des objectifs des clowns de l'association Rire médecin qui intervient auprès des jeunes patients, et forme aussi les soignants.**

expressions faciales, permettant de se fier à l'instinct qui nous dicte de faire confiance ou non à la personne», explique Barbara Fredrickson.

En cherchant les liens entre émotions positives et santé, son équipe et elle se sont penchées sur le nerf vague. « Ce nerf prend naissance dans le tronc cérébral, tout au fond du crâne, et, bien qu'il fasse plusieurs arrêts dans divers

organes internes, son rôle le plus crucial est sans doute de raccorder le cerveau au cœur. Un tonus vagal élevé, qui se mesure au rapport entre rythme respiratoire et fréquence cardiaque, est bon à tout point de vue : le nerf vague stimule de minuscules nerfs faciaux qui nous permettent d'établir un contact visuel et de synchroniser nos expressions faciales avec l'autre, sa bonne tonicité augmente donc la probabilité de se relier physiquement à l'autre, accroissant les chances d'entrer mutuellement en résonance positive. Autrement dit, d'éprouver de l'amour, en tant qu'émotion. Un tonus vagal élevé permet également de ralentir les brusques soubresauts du cœur qui peuvent être dus au stress, à la peur ou à l'épuisement. » Différent d'une personne à l'autre, le tonus vagal est en général remarquablement stable au cours de la vie. Mais Barbara Fredrickson a découvert qu'il peut être renforcé par un entraînement à la méditation sur l'amour bienveillant (amour étendu). Dans son étude, un groupe méditait, l'autre non, et tous les participants devaient noter chaque soir leurs émotions, positives et négatives, et la qualité des relations sociales de la journée. Résultats : les expériences positives étaient plus fréquentes chez ceux qui étaient entraînés, et cette tendance suivait l'augmentation du tonus vagal, les gens ayant le plus d'expériences positives étant ceux dont le tonus vagal avait le plus augmenté. Pour Barbara Fredrickson, l'amour bienveillant est donc « littéralement bon pour la santé ».

du système de récompense qui incite à entrer en contact avec autrui. » *Idem* : selon une étude de la NIH (Institut national américain de la santé), les centres de la récompense sont stimulés de la même manière quand on observe quelqu'un donner de l'argent à une œuvre de charité que lorsque l'on en reçoit soi-même.

### Le tonus vagal, qui favorise le contact avec les autres, peut être renforcé via la méditation

On observe également chez la personne qui fait preuve de bienveillance une augmentation du taux d'ocytocine. Cette hormone joue un rôle majeur dans l'attachement et la consolidation des liens entre les personnes. Elle module notamment l'activité de l'amygdale, une structure du cerveau qui intervient dans le traitement des émotions. « On a montré expérimentalement que la partie de l'amygdale activée face à la peur est inhibée par l'inhalation d'ocytocine, tandis que celle qui est activée dans les interactions sociales positives est stimulée », précise Barbara Fredrickson. Elle modère aussi l'accélération du rythme cardiaque et la hausse de la tension artérielle générée par le stress, atténue le sentiment de dépression et accroît le seuil de tolérance à la douleur. L'ocytocine semble donc à la fois calmer les peurs, qui peuvent empêcher d'interagir avec l'autre, et améliorer l'aptitude à entrer en relation. Sans toutefois nous rendre aveuglément confiant. « Elle augmente le contact visuel et l'attention que l'on porte aux

## “Une clé pour la réussite professionnelle”



**Dr. Juliette Tournand,**  
auteur de *la Stratégie de la bienveillance*  
(InterEditions)

**ÇM :** Comment cette stratégie aide-t-elle à réussir professionnellement ?

**J.T. :** Elle attire la coopération de l'entourage. Une coopération suffisante pour réussir ce qui est essentiel. Ainsi, la dirigeante d'une fromagerie du Causse Méjean s'est engagée sur cette voie. Sa motivation reposait sur de la bienveillance envers elle-même (elle voulait être active), et sur la bienveillance pour autrui : elle souhaitait créer des emplois pour que l'école reste ouverte. Quand l'entreprise a rencontré des difficultés, au lieu de lâcher un des trois appuis, elle les a renforcés. Elle a renégocié son contrat avec les éleveurs de brebis : ils lui livrent plus de lait donc elle produit plus. Elle a favorisé l'épanouissement de ses salariés et diminué leur stress en installant les conditions de leur créativité : ils ont amélioré la qualité et inventé des fromages. Et l'entreprise s'est redressée. Miser sur cette stratégie, c'est mettre sa créativité au service de la recherche du point d'équilibre entre sa propre satisfaction et celle des autres. C'est possible, payant et durable.

**Ça m'intéresse :**  
**Qu'est-ce que la stratégie de la bienveillance ?**

**Juliette Tournand :** Elle repose sur 3 appuis : bienveillance pour soi, pour les autres, et clarté. Pour soi : en revenant à soi dès qu'on est en difficulté, en cherchant ce qui est essentiel. Pour les autres : en faisant de même vis-à-vis d'eux. Et clarté, c'est éviter de mentir, quitte à se taire si le moment n'est pas opportun pour dire la vérité.

**ÇM :** Et si la pression nous empêche d'y voir clair ?

**J.T. :** La tentation est grande alors de lâcher un des principes. Manger l'autre, se laisser manger ou basculer dans l'hypocrisie. Or cela diffère les problèmes. Je conseille de ralentir le mouvement, le temps de retrouver une capacité à percevoir ce qui, ici et maintenant, coopère à la réussite, puis d'utiliser sa créativité pour le faire grandir.

# Stressés, narcissiques : qui sont les malveillants ?

Certains semblent disposés à nuire intentionnellement à autrui. Méchants, toxiques, pervers : qui sont-ils ?

**L**es psychopathes ou « personnalités antisociales » représenteraient 3 % des hommes, et 1 % des femmes, selon le manuel de référence en psychiatrie. « Dès l'enfance, ils manifestent une absence d'intérêt pour les aspirations et les droits d'autrui, et ne cessent de violer les normes sociales », expose Matthieu Ricard. Ils n'éprouvent ensuite aucun remords, mais du plaisir. Un trouble lié à une absence d'empathie émotionnelle, doublée d'une forte empathie cognitive : ils excellent à se projeter dans la tête des autres, et utilisent cette faculté pour manipuler leurs victimes. Parmi eux, les pires serial killers de l'histoire, mais aussi... de grands noms de la finance et des affaires, selon Belinda Board et Katarina Fritzon (Université du Surrey, Angleterre). D'après une liste de traits destinée à évaluer les psychopathes, elles ont étudié 39 P.-D.G. de grandes entreprises britanniques. Selon elles, les troubles de personnalité des gens d'affaires se confondent avec ceux des patients psychiatriques : manque d'empathie, tendance à exploiter les autres, narcissisme... Les « psychopathes en cravate » les surpasseraient même en terme d'égoïcentricité, de charme superficiel, de défaut de sincérité et de tendance à la manipulation. Mais seraient moins

enclins à l'agression physique, à l'impulsivité et à l'absence de remords... « La personnalité, c'est la somme de différents traits et tendances, mais aussi la manière dont ces différents traits vont être ou non contrôlés par l'individu », explique Christophe André (*Je résiste aux personnalités toxiques*, éd. Points). Entre les cas « ordinaires » et les cas pathologiques, ce contrôle fait toute la différence.

## Les pervers et les narcissiques considèrent l'autre comme un objet

Certaines personnalités, par exemple, sont « réactives aux stress ». On les reconnaît à leur lutte perpétuelle contre le temps (impatience, intolérance à la lenteur des autres, etc.), à leur sens aigu, parfois déplacé, de la compétition, leur engagement dans l'action, leur hyperactivité... « Tout contretemps s'opposant à leur désir de contrôle leur cause de grosses contrariétés et des émotions hostiles, explique Christophe André. Peu à peu, ils perdent leur recul et finissent par fonctionner en mode "stimulus-réponse". » Ses conseils pour éviter leur agacement et leur agressivité : « être fiable, s'affirmer gentiment chaque fois que la personne tente de vous imposer son contrôle ou de vous embarquer dans une compétition inutile, l'inciter à pratiquer une méthode de relaxation et à faire régulièrement du sport, mais sans chronomètre ni dossard ». *A posteriori*, en général, le stressé regrette sa réaction.

Les narcissiques et les pervers n'éprouvent pas de remords. « Le narcissique se caractérise par un besoin d'être mis en avant et admiré. Il pense mériter les plus beaux égards, sans



MASTÉRIE

se sentir pour autant tenu à la réciprocité. Il ne supporte pas la frustration, a tendance à manipuler et à exploiter autrui. Il manque de respect pour les autres et d'empathie », résume Christophe André. Même absence d'empathie pour les pervers, doublée d'un sens moral défaillant. « Les personnalités perverses font mal de manière gratuite, sans mobile clair et sans remords, bien qu'ils comprennent qu'ils causent de la souffrance. Le plus souvent, ils prennent plaisir à la gêne, à l'embarras, à la souffrance de l'autre. » On parle de harcèlement moral lorsque les conduites perverses sont focalisées sur une personne. « Pervers et narcissiques considèrent l'autre comme un objet », explique la coach Hélène Vecchiali (*Mettre les pervers échec et mat*, éd. Marabout). « Après l'avoir séduit, tous deux l'utilisent. Les narcissiques pour se mettre en valeur, les pervers pour le tuer psychologiquement. » Quant aux victimes, elles sont souvent généreuses, maternantes, n'ont pas confiance en elles et culpabilisent facilement. « Des signes physiques de malaise (mauvais sommeil, problèmes d'appétit) doivent les alerter et les inciter à sortir de l'isolement dans lesquels leur bourreau les a mises. Fuyez les pervers. Etre victime d'un narcissique conduit souvent à la dépression, et il y a de nombreux cas de suicide parmi les victimes des pervers. »

Pour les situations où c'est impossible : « Tolérez les fanfaronnades, mais n'acceptez

## PAS BESTIAUX LES ANIMAUX...

### Les rats, pas rats, partagent le chocolat

**U**ne expérience menée par des neuroscientifiques et des psychologues de l'université de Chicago a révélé les capacités d'empathie et d'altruisme des rats. Les chercheurs ont placé deux rats dans deux cages, l'une à l'intérieur de l'autre. L'un des rats était enfermé au centre, le second pouvait courir autour. Ils ont observé que 23 rats sur 30 ont libéré leur

semblable enfermé, en s'appuyant contre la porte de sa cage ou en y donnant des coups de tête. Les chercheurs ont ensuite placé une autre cage à côté de celle du rat enfermé, où ils ont déposé des bonbons au chocolat, dont les rongeurs sont friands. Là encore, une majorité de rats a choisi d'ouvrir d'abord la porte de leur congénère, avant de partager avec lui les chocolats.



## Face aux méchants : rester droit dans ses bottes

**Qu'ils soient narcissiques, réactifs au stress ou pervers, le mieux est d'opposer aux « malveillants » un calme à toute épreuve. Leurs victimes idéales : celles qui manquent de confiance en elles, qui culpabilisent et qui donnent sans compter.**

négligé, soit trop valorisé leur enfant, oubliant de lui rappeler l'importance des autres. « Enfants, narcissiques et pervers ont fréquemment été considérés comme des objets, sans respect pour leur intégrité, note Hélène Vecchiali. Quand ils grandissent, ils adoptent cette attitude. » « Une personne maltraitée enfant interprétera plus tard les gestes bienveillants comme des tenta-

pas la moindre dévalorisation de votre travail ou de votre personne, conseille Christophe André face aux narcissiques. Signalez calmement, en tête à tête, que vous n'appréciez pas et que vous souhaitez que cela ne se reproduise pas. Enfin, ne vous attendez pas à de la reconnaissance si vous leur rendez service. » Il recommande de surveiller les pervers, de leur accorder une confiance limitée, de poser des règles claires, de ne pas perdre ses repères moraux et de bon sens, car le discours des pervers pousse à confondre victimes et agresseurs, et embrouille les valeurs.

### 80% des parents maltraitants ont été brimés dans leur enfance, mais ce n'est pas une fatalité

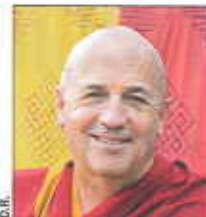
Qu'est-ce qui rend malveillant ? En premier lieu, un problème d'estime de soi. « Celle des personnalités narcissiques est très haute, mais très fragile. D'où la nécessité de prothèses extérieures, tels les marques de statut et le goût immodéré pour la frime et l'auto-promotion », analyse Christophe André. Les pervers ont une estime de soi basse et se soulagent en rabaisant les autres. « Comme ils ne savent pas se rendre heureux, ils sont apaisés lorsqu'ils peuvent nuire au bonheur d'autrui. Toutefois, ajoute-t-il, ils restent un sacré mystère pour la psychologie. »

Autre facteur : les parents. Ceux des narcissiques l'étaient souvent aussi et ont soit

tives de manipulation, explique Isabelle Filliozat, ou en aura peur, comme elle a appris à avoir peur de ses parents. Ce qui déclenche des réactions au stress, dont l'attaque fait partie. » 80 % des parents maltraitants ont été brimés dans leur enfance. « Mais il n'y a pas de fatalité, précise Jacques Lecomte. Si les choses étaient déterminées, tous les enfants maltraités deviendraient maltraitants. Or ce n'est le cas que de 20 % d'entre eux. »

Même le cerveau et les gènes ne sont pas si déterminants. James Fallon, neurobiologiste à l'Université de Californie (*The Psychopath Inside*, éd. Penguin), disposait de scanners du cerveau de criminels pour étudier les anomalies cérébrales des psychopathes. Spécialiste aussi d'Alzheimer, il avait scanné le cerveau des membres de sa famille et le sien. Un jour, un des scanners lui semble mal classé. « Il se trouvait dans la pile de la maladie d'Alzheimer, mais ressemblait à ceux des criminels que j'étudiais. » Or ce cerveau de psychopathe... était le sien. Il fit des recherches génétiques : « j'étais porteur de tous les allèles [formes de gène] liés à une forte agressivité, à une faible empathie et aux traits habituellement associés aux psychopathes ». Jusqu'alors promoteur du déterminisme génétique du comportement, il est désormais convaincu que les gènes sont modulés par le vécu. « J'ai échappé à mes gènes, parce que j'ai grandi dans l'amour et la bienveillance. »

## “Etendre la bienveillance aux animaux”



D.R.

**Matthieu Ricard,**  
auteur de *Plaidoyer pour les animaux*  
(éd. Allary)

### Ça m'intéresse : Jusqu'où doit aller la bienveillance ?

**Matthieu Ricard :** Envers notre planète, je ne parlerai pas de bienveillance, mais de respect. Il me paraît nécessaire d'inciter à ne pas détourner le regard du sort que nous infligeons aux animaux, pour l'alimentation, pour des raisons vénales (trafic de la faune sauvage), pour la recherche lorsque ce n'est pas indispensable, ou par divertissement. Comme l'homme, l'animal ressent la souffrance et cherche à l'éviter. Pourquoi nous aveugler devant les douleurs que nous leur imposons, quand une partie n'est pas nécessaire et évitable ?

### ÇM : L'homme n'est-il pas prioritaire ?

**M.R. :** Oui, si nous devons choisir. Mais c'est loin d'être toujours le cas.

### ÇM : Vous parlez de schizophrénie morale...

**M.R. :** D'un côté, nous nous émerveil-

lons du monde animal, dépensons des sommes folles pour le bien-être des animaux domestiques et, de l'autre, nous tuons tous les ans 60 milliards d'animaux terrestres et 1 000 milliards d'animaux marins pour notre consommation. Cela pose un défi à l'intégrité et à la cohérence éthique de nos sociétés. De plus, ces tueries liées à la surconsommation de viande dans les pays riches sont une folie entretenant la faim dans le monde (750 millions de tonnes de céréales, qui pourraient nourrir 1,4 milliard de personnes, sont expédiées des pays pauvres vers les pays riches pour l'élevage), accentuant les déséquilibres écologiques et nuisant à la santé humaine. Nous sommes tous dépendants les uns des autres. Il ne s'agit pas de ne s'occuper que des animaux, mais de s'occuper aussi d'eux.

**ÇM : Faut-il devenir végétarien ?**

**M.R. :** Bonne idée ! Mais ma position n'est pas dogmatique. Voyez ce qui se passe, informez-vous sur le sort des animaux, et décidez en connaissance de cause, et en votre âme et conscience.



# Comment cultiver la bienveillance ?

Cette attitude positive ne demande qu'à se développer en nous. Voici 7 pistes pour la cultiver, d'abord envers soi-même, puis envers les autres.

**"N**otre cerveau est doué d'une remarquable plasticité», rappelle Shauna Shapiro, professeur de psychologie à l'université de Santa Clara, en Californie. «Si on est en permanence dans le jugement, la frustration, l'agacement, on risque de les voir grandir. Si on s'entraîne à la bienveillance et à la compassion, on va renforcer ces traits.» Quelques pistes à suivre.

## ► COMMENCER PAR SOI-MÊME

«Notre société compétitive ne nous incite pas à faire preuve de tendresse envers nous-même, commente Kristin Neff, psychologue à l'université d'Austin, au Texas (*S'aimer*, éd. Belfond). La petite voix de l'autocritique nous martèle : «Tu es nul ! Tu n'y arriveras jamais !» Pour se libérer de cette autoflagellation, elle conseille de se considérer avec bienveillance, comme on le ferait avec un proche. «Contrairement à l'estime de soi, l'autocompassion n'essaie pas de calculer la valeur ni de définir l'essence de notre personne. Elle ne cherche pas à modifier notre image pour la rendre acceptable en toute circonstance, mais nous reconnaît tous comme des êtres humains dotés de forces et de faiblesses.» Elle conseille de noter les

moments où l'on se critique, les termes que l'on emploie, le ton des reproches. Puis d'adoucir cette voix, en étant compatissant pour ce «censeur intérieur» et à reformuler ses propos, pour les rendre bienveillants, amicaux et positifs. Résultat garanti en quelques semaines.

## ► DISSOUDRE LE STRESS

Le stress est l'ennemi juré de la bienveillance. Le sport et les techniques de relaxation peuvent vous aider à l'atténuer. Voici un petit exercice de *mindfulness* (pleine conscience) : dans un tableau avec cinq colonnes, notez le plus souvent possible, de gauche à droite, la situation stressante, les sensations corporelles ressenties, les sentiments, le comportement adopté et les pensées associées. Peu à peu, on distingue la situation telle qu'elle est et la manière dont on réagit. Et petit à petit, les réponses aux situations deviennent plus appropriées et moins automatiques.

## ► DÉFINIR NOS BESOINS RÉELS

Selon Thomas d'Ansembourg (*Cessez d'être gentil, soyez vrai !* éd. de l'Homme), être bienveillant, c'est d'abord développer son intériorité. «On peut commencer par se poser trois minutes, trois fois par jour, en étant présent à soi-même, et se demander ce qui, ici et maintenant, est vraiment important pour soi.» La communication non violente (CNV), inventée par le psychologue américain Marshall Rosenberg, repose sur la prise de conscience de nos besoins fondamentaux, «faute de quoi, nous avons de la peine à



GETTY IMAGES

formuler des demandes concrètes, positives et réalisables, qui permettent à nos besoins d'être satisfaits. Nous attendons des autres la satisfaction de besoins que nous sommes incapables d'exprimer et leur attribuons la responsabilité de cette non-satisfaction, en jugeant, en critiquant, en reprochant.» La CNV suit quatre phases : d'abord, observer sans juger pour démêler réalité et faits de nos interprétations et jugements ; puis ressentir et identifier ses sentiments : sommes-nous allégés, détendus, intrigués, reconnaissants ou abattus, anxieux, envieux, soucieux, tristes, vexés ? «Ces sentiments négatifs révèlent des besoins insatisfaits : ils disent ce qui nous manque et permettent de prendre les mesures utiles.» Troisième phase : distinguer nos besoins fondamentaux (comme besoin de paix) de nos idées, envies et désirs (par exemple, imposer à toute la famille une maison impeccable en permanence). Quatrième phase : agir pour combler nos besoins, ou demander.

## ► VIVRE LA POLITESSE

La politesse nous enjoint à dire bonjour, mais bien souvent, nous le faisons en pilote automatique. «Pour faire d'un geste de politesse un moment de bienveillance, il importe d'établir le contact le plus intime, le plus authentique possible avec la personne, en étant bien centré, explique Isabelle Filliozat. Avant de saluer quelqu'un, je

## PAS BESTIAUX LES ANIMAUX...

### Des chimpanzés papas poules

Les jeunes chimpanzés sont vulnérables : généralement, un orphelin de moins de 5 ans ne peut survivre seul dans la nature. Christophe Boesch, spécialiste de cette espèce, a étudié le phénomène de l'adoption chez les chimpanzés de la forêt de Taï, en Côte d'Ivoire. Il a observé que sur 36 orphelins, 18 ont été adoptés, dont la moitié par des mâles. Parmi eux, un petit

seulement a été recueilli par son propre père, les autres n'ayant pas de lien de parenté direct avec le mâle qui les a pris sous son aile. Les pères adoptifs portaient les orphelins sur leur dos durant leurs déplacements et ils ont partagé avec eux leur nourriture pendant des années. Pourtant, dans cette espèce, les mâles ne s'occupent presque pas de leurs petits biologiques !



### Prendre soin de soi...

... pour prendre soin des autres : être bien avec soi permet de mieux communiquer avec les autres. Quand on prend le temps de se recentrer sur soi, même les mots de politesse (bonjour, merci, etc.) deviennent plus forts et plus sincères.

prends d'abord le temps de bien respirer, d'être présent à moi, ce qui fait reculer le stress, et naître la bienveillance.»

#### ► FAIRE CONFIANCE

Face à un proche, la tentation est grande de résoudre ses problèmes à sa place. « C'est particulièrement vrai des parents. Par peur que leur enfant soit perdu, ils veulent lui donner la solution, jouer le "bon" parent, témoigne Thomas d'Ansembourg. Le vrai service serait d'oublier son ego pour laisser l'autre aller au bout de ce qu'il a à dire, le laisser peut-être mijoter un moment avec son intelligence intuitive, lui garantir de l'aide s'il en a besoin, mais, d'abord, être confiant en sa capacité à trouver la solution par lui-même. » Si les mots vous manquent face à un proche en détresse : « Ne dites rien, conseille Isabelle Filliozat. Contentez-vous d'écouter et, si possible, de lui toucher la main ou de la serrer sur votre cœur. Vous déclencherez une sécrétion d'ocytocine qui lui fera ressentir, sans mot : "Je te reconnais, je sens ce que tu sens, tu appartiens au même groupe que moi." De quoi lui donner la force d'aller vers son autonomie. »

#### ► LA TRANSMETTRE À NOS ENFANTS

Un enfant « bien veillé » est un futur adulte bienveillant. Plusieurs courants éducatifs proposent de joindre la fermeté à la bien-

veillance. Parmi eux, la discipline positive. « En s'appuyant sur l'encouragement plutôt que sur la réprimande, en développant la coopération entre l'adulte et l'enfant, elle permet de renforcer le sentiment des enfants d'appartenir au groupe. Elle conduit à développer des compétences psychosociales essentielles, le respect, l'attention aux autres, la résolution de problèmes... », explique Béatrice Sabaté, psychologue (Association discipline positive France). Nathalie de Boisgrollier suggère aux parents de faire d'abord un point sur l'éducation qu'ils ont reçue, définir leurs propres valeurs éducatives et s'appuyer sur elles, puis se familiariser avec leurs émotions et s'aider d'outils tels que la CNV. « Si besoin, on peut faire usage du "bâton de parole", qui autorise chacun à garder la parole tant qu'il tient le bâton sans être interrompu, précise-t-elle. Il est important aussi de se pardonner ses erreurs. Cela permet d'être plus tolérant envers celles de l'enfant. Car elles sont un moteur de progrès. »

#### ► MÉDITER SUR SA VULNÉRABILITÉ

Dans une étude de 2013, les chercheurs de l'Université du Wisconsin ont soumis un groupe d'adultes à trente minutes quotidiennes de méditation sur la compassion, pendant deux semaines. Ils ont ensuite testé, via un jeu vidéo, leur degré d'altruisme. Les personnes entraînées à la méditation étaient significativement plus altruistes que celles qui n'avaient pas suivi cet entraînement. L'imagerie cérébrale a montré le lien entre cette augmentation de l'altruisme et une activité accrue dans les régions impliquées dans l'empathie et la compréhension de l'autre, la régulation des émotions et les émotions positives. « La méditation sur l'amour bienveillant propose de prendre appui sur des souvenirs qui nous touchent pour revenir à cette tendresse bienveillante en nous et la faire grandir, explique Fabrice Midal. Cela ne rend pas plus fragile, au contraire. En assumant sa vulnérabilité, on devient plus souple, plus à même de répondre à toutes les situations tels que nous sommes. » ■

## "Cesser d'être gentil pour être vrai"



**Thomas d'Ansembourg**, auteur de *Du je au nous. L'intériorité citoyenne : le meilleur de soi au service de tous* (éd. de l'Homme)

#### Ça m'intéresse : Qu'est-ce que l'intériorité citoyenne ?

**Thomas d'Ansembourg** : Un citoyen pacifié est un citoyen pacifiant ! Il promène avec lui un climat de bienveillance, d'empathie, de douceur et d'accueil qui fait que les gens se sentent mieux et encouragés à être eux-mêmes, à dire ce qu'ils ont à dire, à cesser d'être « gentils » pour être vrai.

#### ÇM : Vous vous inspirez des bienfaiteurs de l'humanité.

**T.d'A.** : Ceux qui ont réussi de grandes transformations politiques sans arme ont passé des années dans l'intériorité. Forcée, car ils ont été en prison. Ce qui leur a permis d'atteindre leur essence spirituelle profonde. Une fois au pouvoir, ils l'ont exercée non pas contre l'autre, mais au service des autres. Quand Mandela est élu président, il convoque le juge qui l'a

condamné et lui dit : « J'ai besoin de toi, tu es un magistrat, on va sortir l'Afrique du Sud de l'apartheid. » *Idem* pour le Tchèque Václav Havel avec la nomenclatura qui l'a emprisonné. Puisqu'ils ont trouvé le meilleur en eux, ils vont chercher le meilleur chez l'autre.

#### ÇM : Comment développer cette intériorité ?

**T.d'A.** : En renouant avec son élan vital, ce qui implique d'être bienveillant avec soi-même. J'ai été avocat et juriste. Quand j'ai réalisé que ma vie m'ennuyait, j'en ai voulu aux autres. Etre bienveillant a consisté à me dire : « Au fond, qu'est-ce que tu veux ? » J'ai compris que j'avais besoin de faire des choses qui aident l'humanité, et qui développent ma sensibilité et ma créativité. Si je m'étais dit : « Reste, tu es bien payé », cette maltraitance envers moi-même m'aurait amené à maltraiter les autres. Maintenant, en tant que formateur, je les encourage à devenir eux-mêmes. Si j'apprends à développer une bienveillance inconditionnelle pour l'humain en moi, cette capacité est musclée, et disponible pour les autres.

**Le mois prochain : Un cerveau en pleine forme**