

## « Trop de bienveillance, tue la bienveillance ? »

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT

La bienveillance est un terme tellement galvaudé aujourd'hui. En psychologie, en sciences de l'éducation, en philosophie, en médecine, ... partout et pour tout, on nous somme d'être plus bienveillants. L'usage immodéré des mots à la mode finit par les vider de sens, ils résonnent au lieu de nous aider à raisonner. Mais pourquoi ce terme est-il à la mode aujourd'hui ? Pourquoi tant d'injonctions à la bienveillance ? Sommes-nous devenus si malveillants que tous les experts et les spécialistes de champs pluridisciplinaires variés semblent vouloir nous inculquer cette valeur ?

Oui, la bienveillance est une valeur. Une valeur profondément humaine, qui de par son étymologie « *benevolentia* » signifie vouloir le bien. Par notre comportement envers autrui et envers nous-mêmes, par nos messages, notre manière de communiquer, par notre regard, notre posture, nous allons incarner plus ou moins cette valeur dans notre quotidien. Aujourd'hui et bien plus qu'hier, cette valeur est au centre des préoccupations et semble être la solution à tout. Comme un Graal qui pourrait sauver notre humanité, lui donner du sens, assurer notre évolution.

Un petit détour par l'histoire peut nous permettre de mieux comprendre cet engouement pour la bienveillance aujourd'hui.

En fait, nous avons toujours été bienveillants ! L'homme est bienveillant de nature. Depuis que l'homme est homme, il a saisi que l'esprit de solidarité, d'entraide et de coopération est une force sociale nécessaire, voire même indispensable à sa survie. Fonctionner en groupe plutôt que seul. Unir ses atouts et ses compétences face à l'adversité ou à la menace. Prendre soin de l'autre et du groupe pour prendre soin de Soi est gage de l'évolution d'une espèce.

Mais les valeurs de notre société moderne se sont peu à peu brouillées. L'esprit de compétition s'est imposé dans notre culture, réduisant considérablement notre pouvoir de coopération. Cette force sociale s'est tari au profit d'un rapport plus concurrentiel celle du

perdant/gagnant, du dominant/dominé, celle de la lutte pour le pouvoir.

« *Trop bon, trop...* » nous dit aujourd'hui la parole populaire. « *Tu es trop gentil, tu vas te faire marcher dessus* » nous soufflent nos peurs sociales. « *Dans la vie il faut se battre, c'est chacun pour soi et Dieu pour tous* » nous dicte notre cerveau bien façonné de toutes ces croyances automatisées.



L'esprit de compétition domine. La peur de l'autre, la peur de perdre, la peur d'avoir moins, la peur d'être exclu, rejeté, oublié... la peur a pris le pas...

Un exemple flagrant dans notre système scolaire : le rapport à la performance est omniprésent. La priorité donnée au système de notes qui va déterminer qui nous sommes et qui nous serons, quelle est notre valeur, quelle sera notre orientation, montre à quel point notre culture s'est laissé envahir par cet esprit de performance individuelle. La valeur de chacun est donnée en comparaison à celle des autres... bien loin de

l'esprit de coopération et d'entraide qui pourtant reste toujours au creux de nos valeurs humaines.

Nous nous sommes un peu perdus en chemin... À surestimer la force sociale de la compétition, nous avons enrayé notre capacité à évoluer. Car pour évoluer il faut prendre des risques et pour prendre des risques il faut se sentir en sécurité.

Ce n'est pas la compétition qui est source d'évolution. C'est la sécurité psychologique qui en est à la base. Ce sentiment profond de confiance en l'autre, en soi-même, en la vie, ce sentiment d'appartenance, permet de sortir de sa zone de confort, d'aller se frotter à la nouveauté, d'aller plus loin, de prendre le risque de l'inconnu. Le risque d'apprendre, le risque de s'améliorer. La prise de risque est un passage fondamental et fondateur, mais qui n'est possible que si le sentiment de sécurité devient plus impérieux que la peur. La peur est essentielle pour nous alerter, pour nous protéger, pour notre survie également. Mais la peur sans sentiment de sécurité nous enferme, nous empêche, plus qu'elle nous protège. La peur amène à la fuite, à l'attaque, à l'agressivité, ou à l'immobilisme. Avec un solide sentiment de sécurité, la peur devient un allié. Elle transforme le danger en prise de risque, seule source d'amélioration, de développement, d'évolution.

Le terreau du sentiment de sécurité, de cette confiance profonde, de cette certitude d'être écouté, compris, soutenu, se trouve justement dans la bienveillance.

La bienveillance se développe par l'empathie, cette capacité qui nous permet de comprendre les émotions des autres et non, comme nous le confondons souvent, la seule capacité à ressentir les mêmes émotions que les autres. Comprendre les émotions des autres n'est pas les justifier, les excuser ou les pardonner. C'est donner à l'autre la possibilité de ressentir ce qu'il ressent sans jugement ou rétorsion. La bienveillance est une forme d'amour. Il ne s'agit pas de l'amour dans un couple, de l'amour pour nos enfants ou pour nos amis, mais d'un Amour pour l'Humain dans toute sa condition, dans ses plus sombres vulnérabilités aussi.

Et n'oublions pas que la bienveillance commence par Soi-même, car si nous ne savons pas être bienveillants envers nous-mêmes, la colère et l'agressivité nous emportent et nous ne pourrions être bienveillants envers les autres.

Vers plus de bienveillance... oui, attardons-nous sur cette litanie actuelle.

Vers plus de bienveillance... oui, prenons le temps d'y penser et de le garder à l'esprit.

Mais vigilance à ne pas nous perdre en chemin encore une fois : Bienveillance ne veut pas dire tout accepter, sourire à tout, et se leurrer à vivre dans le monde des bisounours, comme le dirait la voix populaire ici aussi.

Nous avons besoin de cadre, de repères, d'autres systèmes de valeurs pour vivre ensemble. Nos enfants surtout ont besoin de sentir et d'éprouver le cadre et les limites pour grandir. Dire non à un enfant, le frustrer par moments, interdire, est un gage d'amour également. La bienveillance ne doit pas rimer avec naïveté ou avec sentiment d'impuissance ou de faiblesse.

Nous confondons trop souvent toutes ces notions. À l'ère de la parentalité bienveillante, nous pouvons avoir la sensation que nous ne devons pas nous mettre en colère ou sanctionner un enfant. Certains peuvent même s'en culpabiliser.

Quand on parle de bienveillance, il ne s'agit pas du fond éducatif, mais plutôt de la forme. Poser des règles et des interdits, c'est primordial, tant avec ses enfants que globalement dans notre vie sociale. Il s'agit plutôt d'apprendre à le faire avec bienveillance c'est-à-dire en restant à l'écoute des émotions de l'autre, soutenir et accompagner les émotions sans relâcher pour autant notre profond besoin d'être respecté sur notre territoire.

La bienveillance n'est pas la soumission à l'autre.

Ce n'est pas le laisser gagner, s'effacer ou annihiler nos propres ressentis. Encore une fois la bienveillance n'a rien à voir avec la concurrence ou la compétition, la bienveillance se fiche de savoir qui est le gagnant ou le perdant.

La bienveillance c'est apprendre à dire « *c'est comme ça, ce n'est pas comme tu l'aurais souhaité parce que j'en ai besoin, ou parce que c'est important pour moi* » tout en arrivant à dire dans le même mouvement « *malgré tout je reste présent pour toi, j'entends et comprends que ce n'est pas facile pour toi, je suis là pour t'aider à envisager cette frustration et t'ouvrir à d'autres alternatives* »

Replacer la bienveillance au creux de notre rapport à nous-mêmes et au monde est en effet essentiel aujourd'hui pour nous, pour nos enfants, pour l'évolution de notre société. Prenons le temps d'éclairer cette valeur, de nous l'approprier, de l'incarner.

Loin des idéologies religieuses du « *aimez-vous les uns les autres* » ou du « *si on te frappe tend l'autre joue* » la bienveillance nous invite à prendre soin de nos émotions pour mieux prendre soin de celles des autres. Il s'agit avant tout d'éducation à une meilleure hygiène émotionnelle pour notre évolution tant en terme individuel, que familial, groupal ou sociétal.