

**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*](http://matthieuricard.org/books/plaidoyer-pour-le-bonheur)démontre point par point que l'altruisme n'est ni une utopie ni un vœu 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.

**Matthieu Ricard**

**Ecoutez ce que je ne dis pas, je vous en prie.**

Ne soyez pas trompés par mon visage, car je porte mille masques

Et aucun n’est mon vrai moi.

N’en soyez pas trompé, au nom de Dieu, je vous en prie.

Je vous donne l’impression d’être sûr de moi,

Plein de confiance et de tranquillité,

Que je n’ai besoin de personne.

Ne me croyez pas !

Sous ce masque, il y a le vrai moi confus, craintif, isolé.

C’est pour cela que je me crée un masque pour me cacher,

Pour me protéger du regard qui voit.

Et pourtant ce regard est précisément mon salut.

A condition que je l’accepte, s’il contient de l’amour,

C’est la seule chose qui peut me libérer

Des murs de la prison que j’ai moi-même élevés.

J’ai peur de ne valoir rien, de n’être bon à rien,

Et que vous le voyiez et me rejetiez.

Alors commence la parade des masques.

Je bavarde avec vous,

Je vous dis tout ce qui n’est rien,

Et rien de ce qui m’est tout et qui pleure en moi.

S’il vous plaît, écoutez soigneusement

Et essayez d’entendre ce que je ne dis pas.

J’ai vraiment envie d’être sincère, vrai, spontané, d’être moi-même.

Mais il faut que vous m’aidiez.

Il faut que vous me tendiez la main.

Chaque fois que vous êtes bienveillant, doux, encourageant,

Chaque fois que vous vous efforcez de comprendre par véritable intérêt

Mon cœur a des ailes, des ailes très faibles, mais enfin des ailes.

Par votre sensibilité, votre sympathie, votre puissance de compréhension,

Vous seul pouvez me libérer de l’ombre de mon incertitude,

De ma prison solitaire.

Cela n’est pas facile pour vous

Car plus vous m’approchez

Plus je me défends.

Mais on me dit que l’amour est plus fort que les murs des prisons

C’est en ceci qu’est mon espoir, mon seul espoir.

Essayez, je vous en prie de faire tomber ces murs d’une main ferme

Mais douce, car un enfant est sensible.

Qui suis-je, vous demandez-vous ?

Je suis quelqu’un que vous connaissez très bien,

Car je suis chaque homme, je suis chaque femme que vous rencontrez

Et je suis aussi vous-même.

**Auteur anonyme**

**Un petit rien qui veille**

Les petits gestes, les petits riens. Connaitre 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**

**La Bonté, la plus belle parure de la Charité**

Ah ! la bonté, la bienveillance ! Le Curé d’Ars disait qu’il ferait cent lieues pour rencontrer un homme bon, preuve que la vraie bonté était rare de son temps. Elle n’est pas moins rare aujourd’hui. On profane le nom de bon. Les cœurs vraiment bienveillants sont rares…

La bonté, c’est la plus belle parure de la charité. Elle se manifeste par la bienveillance du regard et du visage, par la douceur des paroles, par la patience à écouter, par l’empressement à compatir et à soulager, par la chaleur du cœur. Il est doux quand on souffre de s’épancher dans un cœur vraiment bon. Avant même que la bouche vous ait parlé, vous êtes déjà consolé par la seule attitude et par l’extérieur affable. Autant un abord dur et froid glace et ferme le cœur du pauvre, autant un accueil bienveillant le réchauffe et l’ouvre…

Ont-ils cette fleur de la charité, ceux que les pauvres, que les enfants, que les affligés trouvent toujours affairés, ceux qui n’ont jamais le temps de les écouter ou ne les écoutent qu’avec distraction, ceux qui se défient de quiconque a besoin, ceux qui par leurs procédés durs font payer si cher le peu de soulagement qu’ils donnent, ceux qui n’ont qu’aigreur et dureté pour les faiblesses des pauvres et des petits, ceux qui ne donnent pas avec le cœur ?... On doit demander à Dieu la vraie charité et s’y exercer, car on est loin de la posséder.

**Jean- Emile, fondateur des Fils de la Charité - 1909**

**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 paraitre 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.

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.**

**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)**

**Billet spirituel sur la bienveillance**

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, iI ne choisirait pas les lunettes noires des jugements a priori négatifs. Sans adopter pour autant les lunettes « rose bonbon » 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.

**Christian Jacquet**

**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 paraitre 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.

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.**

