

C'EST MALIN

Xavier Cornette de Saint Cyr

JE CULTIVE LA BIENVEILLANCE



**Toutes les clés pour prendre
soin de soi et des autres**

LEDOC ↗
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Souvent définie comme une disposition très favorable envers autrui, la bienveillance va cependant plus loin. Liée à la compréhension de son prochain, elle implique de souhaiter son bonheur. Famille, amis, voisins, collègues, inconnu dans la rue... la bienveillance devient alors désir de veiller au bien-être de l'autre et contribuer ainsi à son mieux-être.

Grâce à ce livre, découvrez comment :

- **Appréhender la bienveillance** dans ses différentes acceptations et manifestations.
- **Se l'offrir** à soi-même et **l'appliquer** aux autres.
- **Contourner les obstacles** à la bienveillance et **développer son empathie**.
- **Participer à sa diffusion** la plus large possible.

**LA BIENVEILLANCE, UNE BIEN
BELLE NOTION ! SOURCE DE JOIE
POUR SOI ET POUR AUTRUI**

Xavier Cornette de Saint Cyr est coach et formateur en intelligence relationnelle, psychopraticien et auteur. Formé au coaching professionnel et à différentes approches en psychothérapie, philosophie et développement personnel, il accompagne les personnes en quête de mieux-être. Il est notamment l'auteur de *Bien vivre son hyperempathie*, *Se libérer de la blessure d'abandon*, et de *S'affranchir de la dépendance affective*.

Illustration de couverture : Marie Ollier

Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-3003-7



7,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC ↗
poche

Du même auteur, aux éditions Leduc :
Les Accords toltèques au quotidien, 2017
Les Secrets de la loi de l'attraction, 2018
La Sagesse toltèque au travail, 2020
Vivre la sagesse toltèque, 2020
Je transmets la sagesse toltèque à mes enfants, 2021
La Loi d'attraction, 2021
Apprivoisez sereinement vos émotions, 2022
Bien vivre son hyperempathie, 2022
Se libérer de la blessure d'abandon, 2022
S'affranchir de la dépendance affective, 2023

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Édition : Stéphane Sérédouik
Maquette : Evelyne Nobre
Correction : Agnès de Livron Duhamel
Design de couverture : Antartik
Illustration de couverture : Marie Ollier

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 – Paris, France
ISBN : 979-10-285-3003-7
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

JE CULTIVE LA BIENVEILLANCE

Toutes les clés pour prendre soin
de soi et des autres

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	
LA BIENVEILLANCE, POUR QUOI FAIRE ?	7
PARTIE 1. QUAND IL EST QUESTION DE BIENVEILLANCE	13
PARTIE 2. LES ESSENTIELS DE LA BIENVEILLANCE	67
PARTIE 3. TOUT COMMENCE PAR SOI-MÊME	113
PARTIE 4. ÊTRE BIENVEILLANT EN FAMILLE	141
PARTIE 5. BIENVEILLANT DANS SA RELATION AUX AUTRES	179
CONCLUSION	
LA BIENVEILLANCE AU CŒUR DE LA VIE	195
TABLE DES MATIÈRES	199

INTRODUCTION

LA BIENVEILLANCE, POUR QUOI FAIRE ?

La bienveillance, une bien belle notion ! Source de joie pour l'autre – et pour soi-même –, c'est là qu'elle trouve sa beauté tout autant que son utilité et, pour une fois, l'utile et le beau ne s'opposent pas.

Souvent définie comme une disposition très favorable envers autrui, elle va cependant plus loin. Liée à la compréhension de son prochain, elle implique de désirer son bonheur. Mais qui est ce prochain ? C'est toute autre personne que soi-même : la famille, les amis, les voisins, les collègues, l'inconnu dans la rue... La bienveillance devient alors le désir de veiller au

bien-être de celui qui vient à nous, et même la volonté de contribuer à son mieux-être.

Générosité et don deviennent ainsi des attributs de la bienveillance. Pour mieux saisir de quoi il s'agit, contemplons juste le regard d'un parent envers son tout-petit : un regard empli d'un amour qu'il offre. Il n'attend rien ; il donne un sourire, une douceur, son amour pour le bonheur de son enfant. Tout parent connaît alors cet instant béni où l'enfant, à son tour, répond par un sourire lumineux. C'est aussi cela, la bienveillance : une relation désintéressée ; une joie, ressentie intensément, d'avoir donné à l'autre, *« sans rien demander en échange, pour le simple et pur plaisir de donner »*, pour reprendre les mots du Petit Prince de Saint-Exupéry. C'est être heureux d'offrir.

« On n'est jamais aussi heureux que dans le bonheur qu'on donne. Donner, c'est recevoir. » disait l'Abbé Pierre. La bienveillance devient ainsi une modalité de l'amour.

Elle se définit aujourd'hui comme une disposition généreuse à l'égard de l'autre, à l'égard des autres, et même à l'égard de tous les autres : de l'humanité, voire des êtres vivants, autres

qu'humains. Elle se pare de qualités positives comme l'indulgence, la gentillesse, l'empathie, la compréhension, l'attention, l'altruisme. Elle est donc multiforme, et son champ d'action, soudainement, prend de l'ampleur et s'étend jusqu'aux horizons.

Lentement, l'idée de bienveillance s'est déployée et nous devrions nous en réjouir. L'inconvénient, c'est qu'elle a fini par être à la mode et son emploi immodéré, sans toujours la définir ni la cerner, peut amoindrir son sens. Le danger serait que le mot « bienveillance » ou l'expression « être bienveillant » finissent par résonner dans le vide alors qu'ils doivent nous accompagner à raisonner dans nos relations aux autres.

Bien que, de la pensée de Sartre, beaucoup n'aient retenu que « *l'enfer, c'est les autres* » où autrui empiète sur notre liberté d'être et d'agir, la philosophie s'est penchée plus d'une fois sur la bienveillance, souvent pour en souligner l'importance. Elle a fait l'objet de nombreux développements dans l'histoire de la pensée, et la notion s'est considérablement enrichie grâce aux contributions des philosophes grecs, romains puis médiévaux.

Elle nous vient donc de loin et beaucoup de secteurs aujourd'hui s'en sont emparés, avec parfois le risque de la détourner. Songeons au domaine du développement personnel et de l'accompagnement où, bien souvent, à défaut d'être précisée et délimitée, la bienveillance tend à se confondre avec cette notion particulièrement délicate et floue qu'est l'accueil (voire l'amour) inconditionnel de l'autre.

Dans le secteur des soins (en particulier médicaux et paramédicaux), la bienveillance s'apparente à la bienveillance, proche de la bienfaisance. Le monde de l'entreprise n'est pas en reste non plus. Le manager bienveillant est parfois moqué alors que son rôle peut se résumer ainsi : faire preuve de respect et d'humanité pour faciliter les rapports humains. Pragmatique, il est focalisé autant sur les objectifs que sur le bien-être de tous. Un équilibre subtil à trouver ! Mais efficace et de plus en plus désiré.

Les modes d'application de la bienveillance deviennent donc multiples et, finalement, interfèrent dans chacun de nos domaines de vie. Il s'agit tout simplement de l'ouverture du cœur, qui développe le dialogue et la communication

en nous aidant à reconnaître que nous sommes une espèce unique ; en nous permettant de réduire voire d'abolir une séparation entre nous et les autres ; en supprimant les notions de supérieur et d'inférieur. Elle agit comme un caillou jeté dans un lac : des cercles concentriques se forment et, peu à peu, s'étendent jusqu'à atteindre des rives lointaines. De la même manière, cette relation bienveillante avec nos proches va également, sous cette forme de cercles concentriques, s'étendre aux autres et atteindre progressivement d'autres sphères de l'humanité.

Nous allons donc tout d'abord définir les contours de la bienveillance et chercher ce qu'elle est. Et ce qu'elle n'est pas ! Nous aborderons ensuite les trois composantes qui forment son essentiel. Puis, après avoir vu comment se l'offrir à soi-même et comment la vivre au sein de notre famille, nous terminerons en la déclinant dans nos rapports aux autres humains*.

Cette qualité de bienveillance, érigée en principe éthique, venant du cœur et vécue en sincérité,

* Ne sera pas abordée ici la bienveillance en entreprise, dans l'éducation scolaire et envers l'environnement végétal et animal. Ces développements, plus spécifiques, pourront faire l'objet d'autres ouvrages.

pourra alors faire de nous l'exemple à imiter et participer à sa diffusion la plus large possible. N'est-ce pas ce dont l'Humanité a tant besoin ?

Un homme politique, également historien et poète, Louis-Philippe de Ségur, en donnait une bien belle image : « *La bienfaisance ne vieillit jamais ; elle s'améliore avec l'âge, et devient une habitude.* » (*Les Pensées et maximes*, 1823).

Découvrons ensemble cette belle vertu !



**QUAND IL EST
QUESTION
DE BIENVEILLANCE**

Chapitre 1

Des notions parentes

GENTILLESSE ET BIENVEILLANCE

Un peu de bonté

Il y a une très étroite parenté entre la gentillesse et la bienveillance, mais la première est souvent considérée assez négativement. En général, dire de quelqu'un qu'il est « gentil » n'est guère flatteur, et cette expression, prononcée avec un soupir de découragement, signifie qu'on le trouve un peu niais et naïf. On l'agrémente très souvent de ce jugement, qui se veut définitif : « *On ne vit pas dans le monde des Bisounours !* » On entend cela au bureau, à la télé, dans les conversations entre amis, dans les magazines... partout ! Comme une implacable réalité qui décrirait la réalité vraie, sans possibilité de la

contester. Être gentil reviendrait alors quasiment à se livrer pieds et poings liés au premier manipulateur venu ! Ainsi, on nous affirme même qu'il faut être dur, méfiant, et défendre son pré carré, bec et ongle. Envisagée ainsi, la gentillesse se transformerait en une sorte de malédiction qui nous empêcherait de nous protéger de tout danger dans ce monde « agressif » et « redoutable ».

Et pourtant ! Les personnes qui tiennent ce type de discours sont souvent – pas toujours, mais souvent quand même – celles qui vivent dans la méfiance, qui se tiennent systématiquement sur leurs gardes et ne donnent leur confiance qu'avec une extrême parcimonie. Or, vivre ainsi ne les met pas nécessairement à l'abri des malfaisants et leur fait toujours craindre un danger, une trahison...

Nous avons cependant besoin de douceur, de bienveillance, d'amabilité, d'attention, de solidarité... Un besoin si fort que près d'une vingtaine de pays en sont venus à créer la journée de la gentillesse (le 3 novembre). Malgré sa tendance récurrente à l'agressivité, l'Homme est donc aussi une espèce empathique (un certain nombre de découvertes scientifiques

accréditent ce point). Alors, sommes-nous emplis d'une gentillesse que nous n'oserions pas toujours exprimer ?

DE LA CONFIANCE AVANT TOUTE CHOSE !

Le monde n'est pas fait que de requins. Il en existe, bien sûr, mais la confiance est également la base de toutes les relations. Toutes. Lorsque nous énonçons quelque chose, nous ne sommes écoutés que s'il existe une relation de confiance. Si elle est absente, rien de ce qui est énoncé n'est accepté, quelle que soit l'intelligence ou la pertinence du propos. Beaucoup de dirigeants et de politiques en font régulièrement l'amère constatation.

Alors, qu'est-ce donc qui définit la gentillesse ? Elle décrit avant tout une personne attentive aux autres, qui se rend agréable en étant serviable, aimable et témoignant de la bonté. Un ami vous fait un compliment sur quelque chose que vous avez réussi ? « *Merci, c'est très gentil à toi !* » lui répondez-vous. Vous signifiez par là que vous êtes sensible à l'intérêt qu'il vous a témoigné et à la manière dont il l'a fait. Un autre

ami vous fait un cadeau, peut-être sans valeur financière, mais d'une grande valeur affective car donné avec le cœur et en considération de ce que vous, vous aimez ? Là aussi, c'est de la gentillesse : une attention spécifique vous a été portée afin de vous faire plaisir. Ou encore, voyant que vous êtes occupé ou fatigué, votre conjoint(e) ou votre enfant a préparé le dîner de lui-même : « *Oh, que c'est gentil !* » direz-vous en découvrant la surprise.

Nous pourrions trouver mille autres exemples, avec tant d'autres personnes, qui auront tous en commun cette attention portée à l'autre. Non, non, il n'y a pas que des requins ! On peut fort bien réussir sans pour autant écraser les autres ou s'en méfier continuellement. Sinon, on s'exposerait à beaucoup de solitude, de stress et de tristesse.

La gentillesse témoigne de la bonté, qui est une qualité morale portant à faire le bien, à être bon envers les autres. Une personne qui agit avec bonté est une personne qui fait preuve d'une bienveillance *active* envers autrui. Active, car le plus souvent possible, elle sera à la fois attentive à ce qui peut blesser autrui (et donc l'évitera) et à ce qui lui fait du bien, et donc le lui apportera.

Il y a ainsi une sensibilité émotionnelle et une mise en œuvre d'actes altruistes.

L'ÉLÉGANCE RELATIONNELLE

Le mot « gentilhomme » est aujourd'hui utilisé pour désigner une personne qui se montre à la fois distinguée, généreuse, et qui fait preuve essentiellement de délicatesse et de prévenance. Or, la prévenance, c'est aller au-devant des besoins et des désirs d'autrui. C'est donc bien exprimer de l'attention pour l'autre, et de manière positive.

Une cousine à l'honneur

Ceci étant, si « gentil » a été esquiné, la « gentillesse » a plutôt pas mal résisté pour caractériser une manière d'être et de se comporter, où l'attention aux autres, le souci d'autrui et de son bien-être sont en première ligne.

En tant que valeur ou vertu, la gentillesse participe à une harmonie dans nos rapports humains. Elle s'oppose au dénigrement, à la moquerie, à

l'agressivité, à la méchanceté. Elle demande une certaine hauteur de vue et requiert une qualité d'âme et de cœur qui appartient en fait à celui qui est psychologiquement équilibré, à celui qui possède suffisamment de force pour savoir se faire respecter sans pour autant tout détruire sur son passage. En effet, n'est pas le plus fort celui qui le croit...

« La faiblesse de la force est de ne croire qu'à la force », disait Paul Valéry, comme un écho à ce qu'avait annoncé le prêtre philosophe Alphonse Gratry : *« La douceur, c'est la plénitude de la force. »*

La gentillesse est donc beaucoup plus que la politesse, qui regroupe un ensemble de comportements sociaux, de bonnes manières, de règles de bienséance (et le fait de les respecter). Définie par un code, elle sert à faciliter les rapports sociaux et à les rendre agréables tout en traduisant une bonne éducation. Mais on peut tout à fait manifester de la politesse sans aucune intention bienveillante ! On ne fait alors que respecter les codes en usage.

C'est également davantage que l'amabilité, qui désigne une personne aimable (du latin

amabilis : « digne d'être aimé »), c'est-à-dire qui cherche à se rendre agréable, à faire plaisir, qui a de la courtoisie, du tact.

Politesse et amabilité ont leur nécessité car, sans elles, la vie relationnelle devient vite très pénible. Mais la gentillesse est un degré plus haut : elle prend toute sa dimension à la lumière de la bienveillance et du respect des uns et des autres. Le psychologue Jacques Lecomte a cette sympathique formule : « *Je définirais la gentillesse comme la version "banale" de la bonté.* »

La gentillesse est ce qui permet de faciliter la vie, de la rendre plus douce et de mettre à plat ses difficultés. Il y a création de liens, et cela importe. En effet, l'Homme est un animal grégaire, qui a besoin que son voisin manifeste un comportement prosocial, c'est-à-dire ayant le souci de l'autre, visant à aider, à soutenir, à reconforter. La bienveillance est avant tout une affaire de relation et elle apporte un avantage, mais sans pour autant en attendre une contrepartie quelconque.

Cette manière d'être est loin de tout angélisme (qui manquerait de réalisme) et de faiblesse (qui empêcherait d'agir) et se situe tout à l'opposé de

la méfiance (qui éloigne de l'autre). Même si elle commence petit à petit à regagner ses lettres de noblesse, la gentillesse est encore facilement accusée de passivité (« Je ne fais pas de mal ») alors qu'on prioriserait une manière active (« Je te veux du bien »). C'est pourquoi on lui adjoint sa cousine germaine, la bienveillance, qui, dans l'esprit de la plupart des gens, a une connotation très positive : l'attention accordée à l'autre, l'engagement de soi vis-à-vis de l'autre, le fait de lui porter un regard aimant, compréhensif et sans jugement. Il y a un mouvement dans la relation à autrui.

À NOTER

La bienveillance suppose la reconnaissance de l'autre dans sa singularité : ses croyances, son intelligence, son savoir-faire, sa représentation du monde, ses accomplissements, ses sentiments, ses émotions tout autant que ses craintes, ses peurs, ses doutes, ses fragilités et ses limites. Elle lui reconnaît d'être ce qu'il est. C'est cette manière d'être qui fonde une humanité.

Nous en avons une illustration dans un sondage qui a été réalisé sur Internet par le dictionnaire *Le Petit Robert*, au début du mois de décembre 2018. En effet, chaque année, l'éditeur invite les internautes à proposer sur les réseaux sociaux les mots qui ont marqué celle venant de s'écouler. Une centaine ont été proposés pour qualifier cette année 2018 : « intox, *fake news*, défiance, jacquerie, ultraviolence » ou bien « populisme, climat, communauté, diversité », sans oublier, bien sûr, « Gilets » (dotés d'une couleur précise !). Eh bien, à la suite du vote des internautes, celui qui s'est retrouvé en tête de la liste fut : « Bienveillance ». C'est donc le mot de l'année. Vu les tensions, déchirures et violences qui ont émaillé la société française et la scène internationale, voilà qui est plutôt réconfortant !

BIENVEILLANCE ET BIENFAISANCE

Comme un don

Est donc bienveillant celui qui veut le bien d'autrui. Toute la question est de savoir comment.

Que faire ou ne pas faire ? Que dire ou ne pas dire ? Comment se comporter si l'on veut le bien d'autrui ?

Il existe des décisions qui se révèlent négatives pour autrui alors même que l'on voulait agir pour son bien. Par exemple, la classique injonction parentale que nombre d'adolescents ont entendue un jour : « C'est pour ton bien, tu nous remercieras plus tard ! » et qui signifie que les parents n'ont pas été à l'écoute des besoins de leur enfant, mais ont d'abord imposé leur propre regard, leurs propres besoins et ont, en réalité, fait prédominer leur propre bien sur celui de l'enfant. Ils n'ont pas cru mal faire, mais ils n'ont pas fait bien.

Or, la bienveillance, c'est donner un bienfait, et cela désigne soit un avantage reçu ou dispensé, soit l'action bienfaisante que procure cet avantage. L'homme *bienfaisant* est donc celui qui prend plaisir à faire du bien. En conséquence, la bienveillance doit déboucher sur la bienfaisance.

D'ailleurs, dans le domaine juridique, le mot *bienfaisance* définit ce qui est destiné à faire du bien. C'est ainsi que l'on trouve des œuvres,

des structures ou des organismes de bienfaisance qui ont des fins caritatives. Un contrat de bienfaisance a pour objet d'assurer à quelqu'un un avantage gratuit : l'une des parties rend un service et ce, dans une intention bénévole et sans contrepartie. Par exemple, le prêt d'argent sans intérêt ou le dépôt gratuit.

Ce principe de gratuité est régulièrement souligné. La bienfaisance, en tant qu'expression de la bienveillance, est un don. Jean-Jacques Burlamaqui, un juriste et écrivain genevois du XVII^e siècle, écrivait d'ailleurs que cela « *consiste à faire gratuitement en faveur de quelqu'un quelque chose qui demande ou de la dépense ou des soins pénibles* ».

À NOTER

La bienfaisance est un principe éthique en vertu duquel on fait le bien, ce qui présuppose évidemment que l'on sache ce qui est bien pour l'autre, que l'on se soit intéressé à lui et que l'on puisse déterminer ce qui lui convient... ou non.

Il a été dit que la bienveillance suppose la reconnaissance de ce que l'autre est dans sa singularité. En ce sens, elle est un mouvement vers l'autre afin de connaître ses aspirations et de pouvoir ainsi pratiquer la bienfaisance. Ce que vous estimez bien pour vous ou vos proches ne l'est pas nécessairement pour quelqu'un d'autre. Il n'est pas question de décider pour autrui, mais de savoir ce qui est le mieux pour lui ou de l'accompagner afin qu'il prenne la meilleure décision pour lui-même. À défaut, et sous couvert de bienveillance, on impose sa propre conception de ce qui est bien et de ce qui ne l'est pas. C'est ce qui sera détaillé plus loin en ce qui concerne l'importance de l'écoute et de l'empathie.

Vouloir et faire le bien

Vouloir le bien et juste le vouloir ne sert à rien. Le transformer en simple concept ou en rester à une déclaration d'intention, c'est se condamner à l'impuissance. « *Le bien n'a de sens qu'en acte. Le bien est agir* », expose Elsa Godart*. Déclarer à quelqu'un que l'on veut son bien,

* Elsa Godart, *De la bienveillance envers soi-même*, Éditions Uppr, 2017.