



NOTRE ÉPOQUE

“TROIS MICRO-MOMENTS D'AMOUR”

ET LA BIENVEILLANCE? BORDEL!

Finis le cynisme et le chacun pour soi. Le mantra de 2014, c'est d'oser la compassion, de répandre la bonté.

Mièvre? Les professionnels de la psychologie positive l'affirment: l'être humain est beaucoup plus sympathique qu'il ne le pense

PAR CÉCILE DEFFONTAINES
ILLUSTRATION: CLAUDINE DESMARTEAU

Laissez-vous ressentir de l'amour et de l'acceptation envers vous-mêmes. Vous le méritez, tous les êtres vivants le méritent. Ressentez de la compassion envers les combats que vous menez et envers vos souffrances. Donnez-vous ce cadeau de bienveillance. Ce sentiment affectueux s'étend et se répand au travers de votre corps. Il commence à en émaner, envahissant la pièce... » En onze minutes chrono, vous apprendrez à aimer l'univers, tel un aspirant Bouddha, juste en écoutant les incantations de jeunes femmes au timbre hypnotisant sur les sites de méditation. Et ça marche, a constaté Florence Servan-

Schreiber, auteur d'ouvrages de psychologie positive dont « Power Patate » (1) : « Lorsque je retrouve les gens qui m'énervent, je me sens moins irritée. » Vouloir le bien est le nouveau culte. Aurélie, 35 ans, a oublié d'être envieuse et se dope au bonheur des autres : « Quand tu parles avec une personne heureuse, si tu lui poses trois questions de plus qu'indispensable, tu te rapproches d'elle et elle te fait profiter de ses joies. C'est une

dynamique vertueuse. » Maïté, la cinquantaine, a pour sa part opté pour la « communication non violente », également appelée « bienveillante », et « accueille les autres comme ils sont, sans les juger, pour mieux parler de cœur à cœur ».

Où sont passés les cyniques, les râleurs, les calculateurs? Ils sont désormais assaillis par une nouvelle armée de bienveillants. Il suffit de tendre l'oreille: le mot « bienveillance » est par-

J'inspire j'expire
à partir de mon cœur
Je suis envahi de
bienveillance
Je m'aime
Je me pardonne
J'aime les Français
Les Français m'aiment
Je le mérite



J'aime Julie Valérie
Ségolène Angela
Je ressens de la
compassion pour
leurs souffrances
J'aime les journalistes
Les journalistes m'aiment
Je leur envoie un
vent de paix

Desmarteau

tout, en tête de gondole comme dans les programmes politiques, dans la bouche du ministre Vincent Peillon qui vante « l'école de la bienveillance » ou des coachs qui défendent « le management par la bonté ». Avec son « Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance », Matthieu Ricard, le moine bouddhiste dont les rides au coin des yeux irradie une enveloppante chaleur, a fait un carton : plus de 110000 exemplaires vendus (2). Nelson

Mandela, fervent partisan de l'ubuntu, une valeur africaine selon laquelle le seul véritable être humain est l'homme plein de bonté, a fait communier la planète entière autour de son cercueil. Même le pape François, avec ses paroles de compréhension envers les homos, est devenu le berger mondial du feel good, catapulté en une de « Time ». Anne Hidalgo, la candidate PS à la mairie de Paris, n'a rien raté du phénomène et a lancé, dans son projet

municipal : « C'est en osant être toujours plus bienveillante que notre ville deviendra encore plus puissante. » Bonté power! Pour peu, François Hollande lui-même appellerait de ses vœux un « choc de bienveillance » afin que chacun compatisse à ses déboires conjugaux. C'est vrai, quoi, il est si compliqué d'aimer.

Tant et si bien que ça s'apprend. La bienveillance est une décision. Florence Servan-Schreiber invite à

pratiquer « trois micro-moments d'amour », ou « MMA », par jour, une bienheureuse discipline qui consiste à « provoquer trois occasions de se connecter à quelqu'un en faisant preuve de chaleur, de respect et de bonne volonté », que ce soit votre boulanger ou la caissière. Dans son livre, après avoir développé sans rire un chapitre « Aimer les passants », elle vante son amie Cédrine, qui a instauré les « journées sans dire de mal », ni des autres ni d'elle-même. Autre méthode en plein boom, la « méditation de bonté », destinée à ouvrir les cœurs verrouillés. Elle se pratique en trois étapes : 1. Développer la bienveillance envers soi-même, car il est difficile d'accepter chez les autres les défauts que l'on ne tolère pas chez soi ; 2. L'étendre ensuite à des proches aimés ; 3. La tourner enfin vers ceux que vous n'appréciez pas, de votre belle-mère à votre collègue. Jusqu'à, pour les plus doués, englober l'humanité entière et tous les êtres sensibles, des girafes qui défient les assauts du lion aux arbres qui grimpent vers le ciel, en une explosion de bienveillance...

Arrière, Hobbes, Machiavel et consorts ! Ne leur en déplaise, l'homme n'est définitivement pas un loup pour l'homme. Freud et sa théorie sur l'égoïsme naturel du bébé ; les économistes néoclassiques et leur *homo oeconomicus* tout confit dans la défense mesquine de ses intérêts privés ; philosophes et pys nous ont farci le cerveau de mythes tenaces mais infondés, que balaient les dix dernières années de recherches sur les comportements prosociaux. « L'être humain est beaucoup plus fondamentalement, biologiquement porté à la coopération altruiste et l'empathie qu'à la violence et l'égoïsme », clame Jacques Lecomte, docteur en psychologie et auteur de « la Bonté humaine. Altruisme, empathie, générosité » (3). Il suffit pour s'en convaincre d'observer les vidéos d'expériences menées en Allemagne sur des enfants en bas âge par les chercheurs en psychologie Michael Tomasello et Felix Warneken. Un adulte aux bras chargés de livres bute contre la porte d'un placard qu'il veut ouvrir, grogne, s'y reprend à plusieurs fois, sans succès. Le jeune enfant, âgé de 14 mois, l'observe, se lève, vient lui ouvrir le placard et le regarde d'un air encourageant. L'expérience a été répétée avec le même résultat, y compris quand

les petits étaient occupés à jouer. « L'éducation de l'enfant ne consiste pas à déformer sa tendance naturelle à être égoïste, conclut Jacques Lecomte, mais au contraire à s'appuyer sur sa tendance naturelle à l'altruisme et à la coopération. »

Une inversion de paradigme qui est le terreau de « l'éducation positive ». Cette méthode d'instruction pratiquée au Canada ou encore en Finlande, où les résultats scolaires sont bien meilleurs que les nôtres, séduit désormais en France. « Si un écolier oublie toujours ses cahiers, plutôt que de le sanctionner en le faisant répondre à la question "Pourquoi est-il important d'avoir ses affaires?" », on lui dit : "Qu'est-ce qui peut t'aider à penser à les prendre?" », explique Béatrice Sabaté, qui a adapté le best-seller « la Discipline positive. En famille et à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance », de l'Américaine Jane Nelsen (4). « Être bienveillant avec l'enfant permet de lui montrer que l'erreur fait partie des apprentissages. Il faut toujours lui dire qu'il a une deuxième

Quand nous sommes bienveillants, les "zones de récompense" cérébrales s'activent.

Pharrell Williams envahit les ondes avec son titre « Happy ». Un hymne planétaire à l'énergie positive



chance et l'encourager.» La bienveillance est une compétence qui, comme les maths, s'apprend. « Lors d'ateliers, les enfants se remercient d'avoir joué ensemble, expriment les émotions ressenties pendant une dispute, reconnaissent leurs erreurs, se réconcilient, et nous réfléchissons à des solutions pour mieux faire », raconte Amparo Montilla, institutrice en CE1 à l'école Emilie-Brandt (Levallois-Perret). Dans l'entreprise, cette doctrine de la coopération fait des émules. Quand elle a sorti son livre « la Stratégie de la bienveillance » en 2007 (InterEditions), la coach Juliette Tournand s'inquiétait : « C'était insolite. Je me sentais seule », se souvient-elle. Le livre s'est finalement écoulé à près de 10 000 exemplaires, tandis que son auteur forme des managers à la pelle, telle Florence Pralong, de la fromagerie Le Fédou (Lozère), qui a reçu en 2013 le tout premier prix « Stratégie de la bienveillance » au travail. « Ce n'est pas mièvre, estime cette chef d'entreprise. Il y a réciprocité : je suis plus claire sur mes objectifs et je laisse mes salariés plus libres de faire des propositions. Depuis que je la pratique, mes résultats se sont nettement améliorés. »

Mieux, faire le bien fait du bien... à la santé ! « Notre cerveau prend plaisir à la coopération, pas à la compétition », explique Jacques Lecomte. Quand nous sommes bienveillants, les « zones de récompense » cérébrales s'activent, celles-là mêmes qui réagissent quand une personne regarde la photo de son amoureux, ou une mère celle de son enfant. Méditer intensément change même le cerveau, réellement « musclé », comme l'explique le moine-chercheur Matthieu Ricard (voir notre dossier du 16 janvier, « Guérir sans médicaments »). Les comportements altruistes se développent, un cercle vertueux est enclenché. Pour évaluer vos compétences émotionnelles, des tests d'empathie en ligne mesurent votre capacité à décrypter les sentiments qui traversent vos semblables, si loin, si proches, juste en observant leurs yeux. Colère, dégoût, désir doivent s'y lire comme dans un livre. Histoire de savoir s'il est temps, pour vous, de faire de l'exercice. ■

(1) Marabout, février 2014.

(2) NiL, septembre 2013.

(3) Odile Jacob, mars 2012.

(4) Editions du Toucan, 2012.