

# Préface

Voilà un livre qui nous parle d'un sujet de plus en plus abordé, de moins en moins décrié et qui a le mérite de nous proposer de nombreux conseils et activités à faire en solo ou en famille, pour soi et pour les autres. Audrey nous fait voyager avec humour et délice au cœur de la bienveillance, de l'empathie et du bien-être au quotidien.

À la lecture de cet ouvrage, nous découvrons l'amour, l'indulgence, nous portons un regard nouveau sur notre façon de penser l'avenir, l'éducation, le travail, la vie en société. L'auteure nous parle de ce qu'elle a mis en place au sein de son propre foyer pour accompagner ses enfants sur le chemin de l'autonomie, de la confiance en eux, sa façon de les porter au quotidien sans les étouffer, en leur laissant la liberté d'expérimenter, de se tromper et de réussir. Elle nous glisse au travers de ces pages tout un tas de techniques qui peuvent nous aider à ne pas succomber à la colère, aux reproches ou aux disputes. Elle nous permet de construire des relations saines et respectueuses de chacun, grâce à l'écoute, la compassion, la compréhension de l'autre, sans que cela soit du laxisme ou de l'abandon de poste.

Mais revenons aux débuts de l'histoire de la bienveillance. Issue de la locution latine *bene* (bien) *volens* (vouloir), que l'on peut interpréter par « qui veut le bien », elle implique la volonté d'ouverture à l'autre, le partage du savoir et du pouvoir, de valeurs morales et idéologiques. Ce principe peut s'adapter à l'éducation, à la pédagogie ainsi qu'au monde de l'entreprise.

Autrefois, le terme bienveillance exprimait la notion de générosité, de soin, de sympathie que l'on mettait au service des plus démunis. Il y avait presque un sentiment de hiérarchie : était bienveillant celui qui prenait soin des autres, celui qui avait le pouvoir, la connaissance et qui pouvait alors les partager avec les moins bien lotis.

Avec le temps, la signification de ce terme s'est développé. Être bienveillant, c'est aussi inspirer la sympathie, arriver à ses fins sans utiliser la contrainte. D'ailleurs, le monde de l'entreprise commence à s'y intéresser aux alentours du XXI<sup>e</sup> siècle. Le taux de chômage est élevé, les salariés sont démotivés, malheureux au travail, les arrêts maladie fréquents liés au stress, à la dépression et au mal-être infligés par le mode de management.

Un nouveau système commence à voir le jour, on réalise qu'un salarié heureux est un salarié investi dans son travail, motivé et volontaire. Les managers écoutent leurs équipes, les valorisent et les respectent. Ils réussissent par ce biais à créer un sentiment d'appartenance et de fierté corporatiste au sein de leurs équipes. Cependant, ne soyons pas dupes, toutes les entreprises ne le font pas par bonté de cœur, mais parce qu'elles ont bien compris que de cette manière elles gagneront en productivité et en baisse du taux d'absentéisme.

Par le biais de la bienveillance, nous allons pouvoir améliorer notre relation à l'autre, notre écoute, notre empathie en prenant le risque de laisser à l'autre la possibilité d'exprimer son libre arbitre, ses propres valeurs, désirs et besoins. Ainsi, il expérimentera, se sentira plus en confiance, écouté, encouragé, libéré de tout jugement ou critique, il gagnera alors en bien-être.

Cette notion est applicable également dans le domaine de l'éducation, que ce soit à la maison ou encore en milieu scolaire. Il est plus facile d'amener un enfant à coopérer s'il se sent respecté.

Nous évoluons dans un système qui valorise et encourage la compétition, qui nous formate tous de la même façon, au détriment des particularités de chacun et de leurs compétences propres. Cependant, être le meilleur (et le rester) peut générer de l'angoisse, de la frustration, cela demande beaucoup d'énergie et de sacrifices pour finalement ne durer qu'un temps réduit. Avec la bienveillance, on va venir mobiliser des valeurs telles que la coopération, l'envie de faire les choses, la confiance. Elle va favoriser le développement, l'autonomie et la progression et tout cela dans la durée.

La bienveillance trouve de plus en plus sa place dans l'éducation à la maison, à l'école ou encore dans le monde du travail, mais certains y voient là l'idéologie de quelques hippies trop permissifs et très éloignés des contraintes de la vie en société et professionnelle. Cependant, il ne s'agit pas là d'accepter tout et de laisser faire sans prendre en considération les contraintes ou les besoins de l'autre. Ce n'est pas non plus toujours dire oui en risquant de ne pas respecter nos propres valeurs. Selon moi, être bienveillant,

## Les pouvoirs de la bienveillance

c'est avoir la capacité de féliciter, encourager, aider l'autre, le remercier tout en sachant dire également ce qui ne va pas, ce qui blesse, ne nous convient pas, nous frustre, mais dans le respect de l'individu et de manière positive.

La bienveillance attire la bienveillance, l'essayer, c'est porter un nouveau regard sur l'autre et sur soi-même, c'est devenir plus tolérant et être à la recherche de solutions communes pour le bien-être de tous. Elle favorise la coopération, mais permet également la progression de chacun d'entre nous en fonction de nos capacités, nos expériences et nos valeurs. C'est prendre l'autre en considération sans s'oublier soi-même. Le chemin est parfois long et difficile, mais petit à petit, adopter la bienveillance en toutes circonstances devient une philosophie de vie qui se transforme en bien-être au quotidien. Je vous souhaite un bon « voyage au pays de la bienveillance ».

Sophie Tavernier, sophrologue

# Prologue

**B**ienveillance ? Bienveillance ? Bienveillance ! Nous sommes cernés par ce mot. Communication bienveillante. Parentalité bienveillante. Management bienveillant. École bienveillante. Mais finalement, que savons-nous exactement de ce concept de bienveillance ?

Bonjour, installez-vous confortablement. Moi, c'est Audrey, journaliste en presse écrite depuis une vingtaine d'années et fervente défenseuse de la parentalité positive. À travers ce livre, j'ai envie de vous emmener dans mon univers. Parfois, je rêve d'être Mary Poppins. Cette héroïne du film musical éponyme, sorti dans les salles obscures en 1964. À l'image de cette nurse – anticonformiste pour l'époque –, j'aime mettre de la magie, de la poésie et de l'optimisme dans notre vie. Les enfants ont besoin d'amour et d'attention. Les adultes aussi. J'aime appréhender les rêves et leur donner vie. J'aime rire, écouter de la musique, respirer, souffler. J'aime développer la communication non violente avec mes enfants et je suis adepte « des solutions » plutôt que des punitions. D'ailleurs, ne dit-on pas « à chaque problème, sa solution » ? J'aime expliquer à mes interlocuteurs que nous pouvons commencer par changer notre

monde. J'aime répéter une phrase culte de Mary Poppins : « Ne jamais juger les choses d'après leur apparence ».

Au travail et dans les relations avec mes proches, j'aime la franchise, l'intelligence d'esprit, la bienveillance tout simplement. J'aime le partage, l'écoute, l'attention. Ces trois petites notions peuvent changer une vie. Le saviez-vous ?

La bienveillance est un voyage intérieur. Nous pouvons emprunter différentes routes. Chaque chemin est indépendant, mais chacun peut s'entremêler aux autres. C'est une philosophie de vie. Commençons donc notre voyage au pays de la bienveillance. Ce périple aura pour vocation de nous reconnecter à nous-mêmes avant de nous amener vers les autres.

Au fil des pages, je vous ouvrirai mon sac rempli de magie et de folie, et non rempli d'un lampadaire, d'une patère, d'un miroir en bois doré, d'une plante en pot... Parfois, il faudra ouvrir notre parapluie pour éviter les intempéries, mais suivez-moi. Nous ne sauterons pas de toit en toit, mais de notion en notion pour comprendre et découvrir la bienveillance. Au coin d'une page, je vous proposerai un petit moment de méditation ; un peu plus loin, nous nous lancerons dans des séances de communication ou de poésie grammaticale. Ensemble, nous chanterons, nous rirons, nous pleurerons, nous danserons, nous parcourrons les siècles et nous ferons un peu d'histoire. Je partagerai avec vous nos astuces préférées et quelques exemples de notre vie quotidienne. Nous toquerons à la porte de témoins qui nous livreront leurs expériences. L'objectif : mettre de la magie ordinaire dans nos vies ! À la fin, j'ouvrirai mon pépin, mon pébroc et je vous laisserai vous envoler sur le chemin de votre bienveillance.

Bon voyage !



## PARTIE I

---

# LA GÉOGRAPHIE DE LA BIENVEILLANCE

« La modeste et douce bienveillance  
est une vertu qui donne plus d'amis  
que la richesse, et plus de crédit  
que le pouvoir. »

LA COMTESSE DE SÉGUR (1799-1874), FEMME DE LETTRES  
NÉE À SAINT-PÉTERSBOURG ET MORTE À PARIS, AUTEURE,  
ENTRE AUTRES, DES *MALHEURS DE SOPHIE*, *MÉMOIRES  
D'UN ÂNE* ET *PETITES FILLES MODÈLES*.





**C**omment définiriez-vous le terme « bienveillance » ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Selon vous, sur quels concepts repose la bienveillance ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

La bienveillance est une philosophie de vie basée sur l'amour et la compréhension. Elle se ressent dans notre attitude, nos paroles, nos gestes, mais également nos émotions et nos pensées. C'est la capacité à se montrer indulgent, gentil et attentionné envers les autres. Une notion de désintéressement. Elle s'intègre dans la vie quotidienne, familiale et managériale. Elle offre un regard positif sur la vie. Plus nous donnons, plus nous recevons. Un cercle vertueux.

Mais charité bien ordonnée commence par soi-même, nous devons donc commencer par être bienveillants envers nous-mêmes.

Plus nous serons bienveillant(e)s envers nous-mêmes, plus nous le serons envers les autres. C'est un grand voyage intérieur. La bienveillance serait-elle donc une version moderne de la gentillesse ? Non, c'est bien plus vaste que cela. C'est un ensemble de valeurs où chacun pose ses limites selon ses besoins, ses envies. La bienveillance est une qualité acquise dès la naissance, mais qui doit être cultivée au fil des années.

## Un peu de cuisine

Si j'étais un chef cuisinier... Dans un premier temps, je devrais arrêter de cramer, carboniser, martyriser les pâtes et le riz ! Petit aparté clos, j'inscrirais la bienveillance à la carte de mon restaurant et proposerais ma recette à tous mes convives :

- 4 cuillères à soupe de positif
- 2 louches de communication non violente
- 1 demi-douzaine d'optimisme et de joie
- 1 soupçon de résilience et de compassion
- 1 zeste de gratitude et de reconnaissance
- 1 grosse poignée d'un mélange de partage et d'empathie
- 1 pincée de confiance en soi et de lâcher-prise
- 3 cuillères à café de fous rires

- 6 bols d'amour
- quelques bouffées de méditation et de respirations
- bien mélanger le tout
- faire chauffer à feu doux
- saler, poivrer et savourer dès que le besoin se fait sentir.

Les ingrédients peuvent bien entendu être adaptés selon ses besoins du moment !

### À CONTRE-COURANT : LAXISME, NÉGLIGENCE, AUTORITARISME

La bienveillance est un terme utilisé à toutes les sauces, tellement complexe que certaines personnes la confondent avec le laxisme, la négligence ou encore l'autoritarisme. Pourtant, une personne bienveillante peut être en colère et manifester ses émotions. La bienveillance permet de définir un cadre de vie, de travail serein, dénué de toutes formes d'autoritarismes. Écouter, accepter, respecter et comprendre l'autre n'est pas du laxisme. Partager, être résilient n'est pas de la négligence. La bienveillance, ce sont les bons mots aux bons moments. La bienveillance rejette l'agressivité, le dédain, l'hostilité, mais également les manœuvres de pression et d'intimidation. Elle pose un environnement stable où les besoins de l'ensemble des protagonistes sont respectés.

## Un temps de réflexion

« Nous avons longtemps été confrontés à cette incompréhension. Nos proches nous reprochaient d'être "trop tout" avec nos enfants. Trop gentils. Trop tolérants. *A priori*, nous allions faire de nos enfants de vrais tyrans, de vrais enfants-rois. Aujourd'hui, quelques années plus tard, nous sourions lorsque nous entendons ces proches souligner à quel point nos deux enfants sont agréables, autonomes et bien élevés ! », se réjouissent Aurore et Nicolas.

## Chez nos ancêtres

Lorsque je parle de bienveillance à des personnes âgées, elles me regardent avec de grands yeux écarquillés. « Pas de ça chez nous ! » Je tente pourtant de leur expliquer chaque pilier de la bienveillance et tous les chemins qui y conduisent. « Ah non ! Nous, à notre époque, nous ne devons pas moufter. Pas un mot. Nous avons grandi pendant la Seconde Guerre mondiale. Les temps étaient difficiles et le labeur aussi. Les temps ont changé et personnellement, je suis heureuse que les enfants puissent s'exprimer. Je suis heureuse que les femmes puissent prendre du temps pour elle. Je suis heureuse que les couples puissent communiquer, échanger, partager leurs avis. Je connais cette notion depuis quelques années et désormais, je l'applique lorsque mes petits-fils viennent en vacances à la maison, et que c'est agréable ! »

## UN PEU DE MYTHOLOGIE...

La notion de bienveillance ne serait, finalement, pas si récente que cela. Connaissez-vous Philophrosyne, dont le père serait Héphaïstos, dieu du feu, de la forge, de la métallurgie et des volcans ? Non ? Moi, non, pour tout vous dire, mais Google et Qwant sont mes amis. Une petite recherche sur Internet, et le tour est joué ! Ainsi, Google Arts & Culture la qualifie comme « la déesse de la bienveillance, de la bonté, de l'amitié, de la bienvenue et de la gentillesse, et une des quatre "jeunes Charites" dans la mythologie grecque ». Étonnant, non ?

## ... ET D'HISTOIRE

Outre la parentalité bienveillante, je suis passionnée d'histoire et de vieux ouvrages. J'ai donc eu envie de remonter le temps jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle et le règne de Louis XV. J'ai feuilleté les 17 volumes de textes, 11 volumes de planches et quelque 71 818 articles de *L'Encyclopédie ou Dictionnaire raisonné des sciences, des arts et des métiers*, éditée à partir de 1751 et rédigée sous la direction de Denis Diderot et de Jean Le Rond d'Alembert, avant de me pencher sur les définitions de certains mots qui me semblaient forts dans cet ouvrage. Vous serez surpris(e) de voir l'évolution des définitions, de notre langue et le poids de la société... Commençons donc ce voyage

historique, cette fois-ci, par le mot bienveillance. Nous pouvons lire dans le volume II à la page 245 :

« BIENVEILLANCE (Hist. Mod.), terme usité dans les statuts & dans les chroniques d'Angleterre pour signifier un présent volontaire que les sujets font à leur souverain, chacun y contribue à proportion de sa fortune.

La bienveillance prise dans ce sens équivalait à ce que les autres nations appellent *subsidium charitativum*, que les tenanciers payent quelques fois à leur seigneur, le clergé aux évêques.

En France, on appelle ce secours don gratuit. Dans les besoins de l'État, le clergé assemblé, soit ordinairement, soit extraordinairement, accorde au roi un don gratuit indépendamment des décimes & autres impositions dont il est chargé, & le recouvrement de ces sommes est reparti sur les provinces ecclésiastiques. Dans les provinces d'États, outre les subsides ordinaires, à la tenue des états, on accorde aussi au roi un don gratuit plus ou moins fort, selon les circonstances. »

Aujourd'hui, le Robert définit la bienveillance comme une « disposition favorable à l'égard de quelqu'un » et le Larousse indique qu'elle est une « disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui ». Cette évolution n'est-elle pas surprenante ?



## PARTIE II

---

# SUR LA ROUTE DU POSITIF

« Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serai grand. J'ai répondu : heureux. Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question, j'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie... »

JOHN LENNON (1940-1980), AUTEUR, COMPOSITEUR  
ET INTERPRÈTE ANGLAIS, MEMBRE DU CÉLÈBRE GROUPE DES BEATLES.