

Introduction à la BienVeillance

Auteur : Olivier Hoeffel

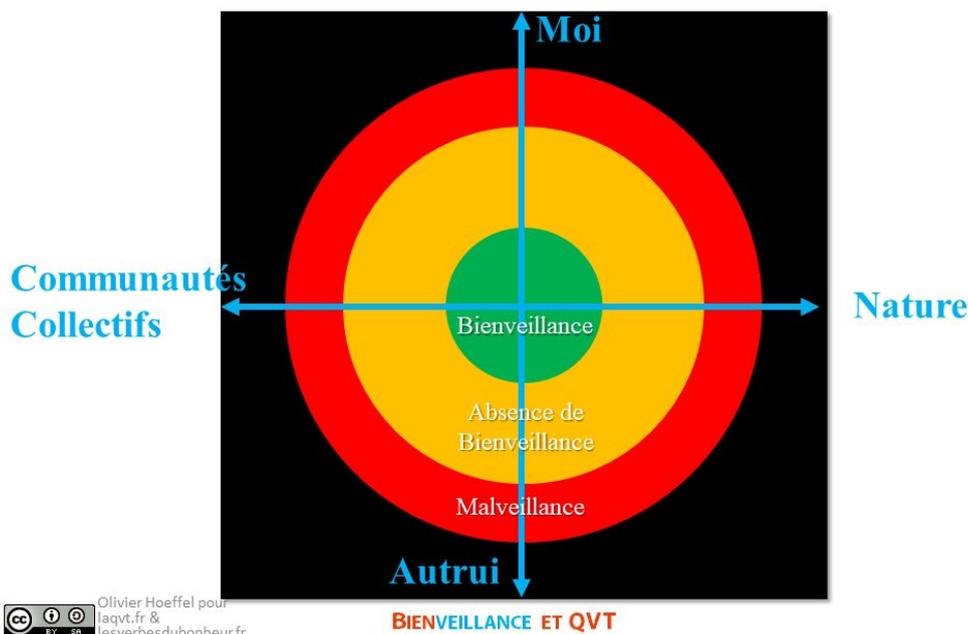
*“A force que l'être humain la tue, la nature s'est tue.
A force que l'être humain la tue, sa nature s'est tue.
A force que l'être humain la tue, la relation à l'autre s'est tue.
A force que l'être humain la tue, la coopération s'est tue.
A force que l'être humain le tue, notre monde s'est tu.”*

Dans une société court-termiste de consommation et de croissance effrénée, de boulimie de toutes natures et d'égoïsme, notre seul espoir mobilisateur face à cette spirale descendante et destructrice de la vie est d'emprunter la voie gagnant-gagnant de la BienVeillance envers **soi-même**, envers **la nature**, envers **autrui** et envers **nos communautés et collectifs**. **4 dimensions interconnectées et résolument indissociables.**

→ Visa la bienveillance !



Les verbes
du bonheur



Une BienVeillance à 360° à incarner en se donnant du temps au quotidien avec humilité, conscience, lucidité, conviction, responsabilité, courage, persévérance et vitalité, en cultivant la curiosité, l'attention, la proximité, la parité, le respect, la diversité, la confiance, les encouragements, la connexion aux émotions, l'assertivité, la réciprocité, l'indulgence, la coopération, l'appréciation, l'enthousiasme, la gratitude et la reconnaissance.

Une culture de la BienVeillance qui conjugue **3 niveaux de responsabilité : individuelle, interpersonnelle et collectives**. C'est un cheminement faisant spirale ascendante - cercle

vertueux - avec des paliers qui sont autant d'obstacles à franchir. Et peu importe le point de départ, le principal est d'entrer dans cette dynamique.

Une BienVeillance qui traverse quantité d'aspects dans nos vie : notre façon d'accueillir, nos pensées, nos émotions, nos intentions, nos idées, nos projets, nos objectifs, nos décisions, nos choix de consommation, nos paroles et écrits, nos échanges, nos relations, nos actions (notamment altruistes), nos rétroactions et nos réactions. La BienVeillance au cœur de notre société.

Une BienVeillance exigeante qui ne rime vraiment ni avec complaisance, ni avec condescendance. La BienVeillance n'est pas à sens unique, réservée aux relations asymétriques (parent vers enfant, enseignant- vers élève, soignant vers patient, manager, ...) : elle imprègne toutes les formes de relation en y injectant plus de proximité, de fraternité et de réciprocité. Elle positionne **chaque partie prenante en acteur de la relation**, en capacité de penser, d'analyser, de choisir, d'agir et de réguler cette relation.

La BienVeillance ne s'entend pas sans l'action et sans une prise de distance périodique pour la réinterroger et avancer par tâtonnements successifs.

Une BienVeillance qui s'appuie sur deux maximes qui étaient gravées sur le fronton du temple de Delphes : "**Connais-toi toi-même !**" et "**Rien de trop !**" ; c'est en quelque sorte **la transition de Monsieur Plus vers Sam'Vabien**, de la boulimie à la tempérance et à des formes de sobriété pour reconstituer ou préserver les ressources plus ou moins en péril. Une transition elle-même sous le sceau de la bienveillance pour un **juste alignement du "pourquoi", du "quoi" et du "comment" de cette transition globale** (d'où l'importance de l'humilité, du droit à l'expérimentation et à l'erreur, et de l'indulgence dans cette transition). La transition vers une société plus bienveillante se doit d'être menée de manière bienveillante avec des acteurs eux-mêmes en cheminement de la BienVeillance.

La BienVeillance n'est pas binaire (bienveillance ou malveillance) : ses **deux ennemies, fausses jumelles**, l'une déclarée et l'autre non (que l'on confond quelques fois) sont **la malveillance et l'absence de bienveillance** (la 2ème pouvant se décomposer en d'une part, l'indifférence et d'autre part, le manque de conscience ou/et de temps pour la BienVeillance). On peut dessiner une ligne (un continuum) avec à l'extrême gauche la malveillance la plus extrême, à l'extrême droite la bienveillance dans tous les actes du quotidien et en position médiane l'absence de bienveillance ; cette dernière n'est pas neutre et est clairement néfaste pour l'individu et les écosystèmes.

C'est un peu comme l'air qu'on respire dans lequel il y a du dioxygène, indispensable à la vie, et des polluants : on peut souffrir voire mourir aussi bien de manque de dioxygène que de présence de polluants. De la même façon, **l'être humain et plus globalement, les écosystèmes dans lesquels il vit peuvent souffrir, dépérir voire mourir d'un manque de BienVeillance¹ ou/et de la présence de malveillance².**

¹ par exemple, quantité de suicides sont liés à une situation de solitude et de déficit d'interaction de proximité

² de manière répétée ou ponctuellement par un acte particulièrement brutal

Faire acte de BienVeillance, c'est distiller plus d'indulgence dans notre façon de voir le monde et plus de prévenance et de douceur dans nos actions. **C'est tout autant s'opposer, prévenir et réduire toutes les formes de violence, y compris les plus ordinaires, et nous réveiller de l'indifférence et d'une forme d'insouciance coupable** associée au déni des dommages causés aux 4 dimensions de la BienVeillance (soi, la nature, autrui, les collectifs et communautés) par nos comportements .

Ma conviction est que **la BienVeillance est presque aussi vitale pour chacun de nous et pour nos écosystèmes que le dioxygène qu'on respire.**

La BienVeillance mérite d'être plus qu'une valeur, une vertu ou un état d'esprit voire un mot vidé de sa substance placé dans un cadre en réalité aux contours flous. La vision proposée ici pour la BienVeillance est **une philosophie de vie rayonnant dans toutes les sphères de vie.**

Si la BienVeillance cultive la diversité, c'est y compris dans la diversité des visions et des pratiques de la bienveillance elle-même. **Elle mérite qu'on y mette de la substance et qu'une pluralité de personnes humanistes de bonne volonté puissent se retrouver sur un socle commun à codévelopper, à enrichir, à expérimenter, à cultiver, et à promouvoir.** Telle est l'ambition du travail d'exploration, de modélisation et de promotion de la BienVeillance que j'ai entamé depuis début 2019 ; il est en continuité de celui que j'ai réalisé sur l'[Attention Réciproque](#) pour le site laqvt.fr (site de promotion de la Qualité de Vie au Travail).