

## « Et si la bienveillance n'avait jamais été aussi essentielle ? »

Aujourd'hui, il suffit de prononcer le mot « **bienveillance** » pour que certains lèvent les yeux au ciel. Trop doux, trop naïf, trop bisounours ? Et pourtant, qu'est-ce qu'on attend, au fond, de la part des autres — que l'on soit parent, professionnel ou enfant ? Un peu d'écoute, de respect, de compréhension... Bref, un peu de bienveillance, non ?

Mais alors, pourquoi ce mot dérange-t-il parfois ? Peut-être qu'on peut y voir une injonction, une mode ou un concept flou, ou qu'il nous renvoie à nos propres difficultés à faire preuve de patience et d'empathie dans un quotidien souvent stressant... Ou peut-être un peu de tout cela...

Et pourtant, la bienveillance, ce n'est pas tout accepter, ni tout excuser. Ce n'est pas dire oui à tout, ni être faible. C'est simplement **regarder l'autre comme une personne qui a besoin d'être entendue, accompagnée, reconnue dans ce qu'elle vit**. Selon le Larousse, la bienveillance est « la disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui ». Dans le concret, c'est un choix, parfois un effort, souvent un chemin, mais c'est un chemin qui change les choses.

Dans les familles et les lieux d'accueil des enfants, cela peut faire toute la différence : un parent qui prend le temps d'écouter, un enfant qui se sent compris, un professionnel qui accueille avec humanité. La bienveillance crée un climat de confiance, un terreau dans lequel les enfants — et les adultes ! — peuvent grandir, évoluer, s'apaiser.



Alors, la vraie question est peut-être : **sommes-nous prêts à redonner à la bienveillance sa juste place** et à la sortir des discours pour en faire un acte quotidien, concret, même imparfait ? La bienveillance parfaite n'existe pas, mais une intention sincère, oui. Et c'est déjà énorme.

Et si, finalement, la bienveillance, loin d'être un mot trop doux, était un mot **courageux** ?

Concrètement, voici quelques propositions pour le quotidien :

- Faire un compliment (à un enfant, à un collègue, à un membre de notre famille, ...)
- Prendre des nouvelles des personnes qui comptent pour nous : « comment tu vas en ce moment ? »
- Offrir son temps, son écoute, un geste doux et réconfortant
- Quand on rend un service à quelqu'un, se demander si on aurait envie de répondre « avec plaisir » au lieu du traditionnel « de rien » Se traiter soi-même avec bienveillance, se faire un auto-câlin, lister toutes les choses dont on est fier par rapport à soi-même.

Et si vous avez d'autres idées, n'hésitez pas à les tester dans votre vie quotidienne !