

Bénir ?

« ...Bénir signifie désirer et vouloir inconditionnellement, totalement et sans réserve aucune, le bien illimité – pour les autres et les événements de la vie... »

Pierre Pradervand

Dans la suite du [billet](#) précédent, je liste dans ce billet quelques pistes pour le minimiser le jugement puis je poursuis avec un texte magnifique, nourrissant et à un fort pouvoir de dépasser ces jugements qui, peut-être très (trop ?) souvent, nous habitent.

Je commence donc par quelques trucs que j'ai pu expérimenter avec plus ou moins de succès ; je les liste dans l'ordre de ce qui a le mieux fonctionné pour moi, tant dans un cadre professionnel que personnel:

- Développer une attention soutenue à **observer les faits** plutôt qu'à les interpréter (une des bases de la [CNV](#), ou lien fort avec le 2^{ème} [accord](#) toltèque),
- Jouer le jeu de « **comme si** la personne/situation jugée était **mon propre enfant**/ma propre création » : mes jugements deviennent naturellement beaucoup plus nuancés,
- **Changer de point de vue** (se mettre dans les [chaussures](#) de l'autre ou considérer que j'émetts un jugement selon un autre angle de vue),
- Utiliser la **pensée opposée** : jouer à émettre une autre pensée opposée à celle, jugeante, que vous venez d'émettre (ou usage de l'attention [seconde](#)) ; ça nécessite une bonne « pleine conscience » ☺,
- Si j'ai pu entendre mes émotions suite à ce(s) jugement(s), entreprendre une (non-)action qui me permette de bouger **sur l'échelle de mes émotions**,
- ...

Je viens également de trouver un cheminement magnifiquement accompagné sur 21 [jours](#) par Olivier Clerc dans un livre intitulé « J'arrête de (me) juger ». Je n'ai pas suffisamment de recul pour vous en donner un retour d'expérience complet, mais je perçois déjà un riche ensemble d'outils pratiques et applicables à toutes et tous. D'ailleurs ce billet m'a été inspiré par la lecture d'une des clés fournies dans cet ouvrage. J'y ai en effet découvert une perle plus inspirante que le texte sur la gratitude que j'avais commencé à écrire. Il s'agit d'un texte magnifique de [Pierre](#) Pradervand sur la **bénédictio**n qui est une attitude facilitant la sortie du jugement. Ce texte, d'où est tirée la citation, peut être lu en cliquant sur le lien suivant : <http://www.vivreautrement.ch/ecrits/l-art-de-benir>. Ou il peut être lu/visualisé sur un très beau montage musico-photographique déniché sur Internet: <https://www.youtube.com/watch?v=Z83VJdxD8hE>.

Utile pour vous ?

Je l'espère et vous souhaite une très belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 11 décembre 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !