

Vie et Bonté

Une deuxième facette naturelle que la vie nous offre est celle de la bonté. Qui est, pour moi, une importante source de richesses.

Rappelez-vous un moment de votre vie dans lequel vous avez offert gratuitement quelque chose à quelqu'un (cadeau, temps, paroles, etc.) : pouvez-vous ressentir à nouveau l'émotion pure et/ou les sensations physiques procurées par ce simple plaisir de donner ? N'avez-vous pas pu sentir quasiment la même chose si c'est vous qui avez reçu un cadeau gratuit, sans attentes ? Et chose étonnante, n'avez-vous pas observé que vous pouvez être touché de la même manière si vous observez la bonté en action chez d'autres personnes, par exemple entre un grand-père et son petit-fils où en général la bonté s'écoule naturellement et en abondance ?

La bonté pure nous touche donc que nous en soyons l'auteur, le récepteur ou l'observateur : elle peut nous entraîner sur un chemin de créativité, nous procurer une joie intense, nous toucher au point d'en avoir les larmes aux yeux, etc.

Cependant, est-il toujours aisé de laisser s'écouler cette bonté naturelle dans nos vies ? J'ai parfois expérimenté des freins, des biais ou des excès à ce flot normalement naturel de bonté. Pour « être bien », au nom de la « morale », j'ai souvent été trop gentil et ai exercé beaucoup de bonté vis-à-vis des autres mais en ne respectant pas une propre bienveillance face à moi : et ainsi, ma bonté ne devenait plus naturelle, ni gratuite mais était motivée par de la reconnaissance et entraînait des attentes, souvent irréalistes, vis-à-vis des autres. J'exerçais passablement de bienveillance vis-à-vis de mon entourage mais oubliais d'être bon avec moi-même. Et, au nom de la prétendue bonté, j'ai même pu supporter des situations d'abus psychologiques ou émotionnels !

J'ai aussi parfois observé que d'autres personnes font plus vivre la bonté vis-à-vis d'elles-mêmes et peinent à être bienveillantes face aux autres. Ainsi par exemple, lorsque je veux donner de la bonté, de la générosité à quelqu'un qui n'en veut pas, ne suis-je pas dans cette dynamique dans laquelle je veux me faire plaisir mais sans m'assurer que l'autre ait envie de ma générosité ?

Il n'est donc pas évident de trouver le bon réglage pour que la bonté puisse s'écouler dans nos vies de manière fluide et équilibrée. Mais avez-vous déjà pu savourer le bien-être procuré lorsque le bon flux est atteint ? Trouvez-vous aussi parfois difficile de préserver cet équilibre entre bonté envers soi et bonté envers les autres ?

Le petit exercice suivant m'a été inspiré par un ami et je le trouve parfaitement adapté pour illustrer la bonté pure en action : offrez un cadeau, que vous savez être utile voire indispensable, à un parfait inconnu, sans que personne ne sache que vous l'avez fait. Par exemple, pour Noël, choisissez d'envoyer une lettre avec un mot bienveillant, peut-être

accompagné d'une somme d'argent à une personne que vous savez être dans un grand dénuement matériel et/ou moral. Sans la signer, en restant totalement anonyme, sans que personne ne sache ce que vous avez donné. Pouvez-vous percevoir alors la bonté sans attentes, le flux de la générosité en action, la force du don gratuit, etc. ? Pour que l'exercice déploie tout son pouvoir, j'ai trouvé important que l'intention de bonté soit vraiment « pure » ; et le fait de l'adresser anonymement à un-e parfait-e inconnu-e permet, à mes yeux, de s'exercer à imiter cette bonté qui fait **naturellement** partie de la Vie si nous lui en laissons la place !

Jean-Pierre, le 20 octobre 2014