



Bienveillance, écoute et Empathie



Bonjour Mon Ami(e),

Tout d'abord, je tiens à te préciser que tout rôle, dans cette petite histoire, peut être inversé...

« Une femme, ancien cadre sup, venait de prendre sa retraite. Comme elle avait, maintenant, la possibilité de s'occuper d'elle durant sa journée, elle prit le temps de regarder par la fenêtre, ce qu'elle ne faisait plus depuis des années...

Elle aperçut alors sa voisine, une jeune étudiante, qui étendait son linge sur le balcon.
« Regarde, dit-elle à son mari, comme son linge est sale. Elle ne doit pas savoir faire la lessive. Peut-être aurait-elle besoin que je lui montre ?... »

Les jours suivants, chaque fois que la voisine étendait son linge, la femme faisait la même remarque... Son mari, d'un naturel silencieux, l'écoutait, sans prononcer le moindre mot.
Quinze jours plus tard, la femme fut très surprise de voir soudainement le linge étincelant de blancheur.

« Ah, dit-elle à son mari, quand même, elle a enfin appris à faire la lessive.

Pour ma part, je ne lui ai rien dit car j'estime qu'elle peut bien se débrouiller toute seule...
Mais j'aimerais quand même bien savoir qui lui a appris... »

Son mari leva la tête de son journal et, calmement, répondit : « personne, j'ai juste pris le temps de laver les vitres sales de nos fenêtres »...

Mon Ami(e), Nelson Mandela disait : « l'honnêteté, la sincérité, la simplicité, l'humilité, la générosité, l'absence de vanité, la capacité à servir les Autres, qualités à la portée de toutes les âmes, sont les véritables fondations de notre vie sociale et spirituelle ».

En fait, pour répondre à la phrase de Nelson Mandela, ne manquerions-nous pas, parfois, de bienveillance, d'écoute et d'empathie ?

La Bienveillance ? c'est la capacité à se montrer indulgent et attentionné envers l'autre, et ce, d'une manière désintéressée et compréhensive. C'est un sentiment qui nous permet de placer l'intérêt d'autrui au-dessus du nôtre.

L'Empathie ? C'est la plus belle preuve de respect, d'amour ou d'amitié que l'on peut offrir à l'Autre. C'est l'écouter avec ses mots, ses émotions, le comprendre sans le juger et accepter ce qu'il vit à l'instant T.

Concernant l'Écoute, nous passons beaucoup de temps à parler mais assez peu de temps à nous écouter. « Parler est un plaisir, écouter est un art » ; soyons donc artiste de temps à autre.

Car, être entendu par l'autre est d'une portée profonde. Ainsi, naît le sentiment de compter à ses yeux, d'être considéré et respecté. Cela permet de franchir bien des barrières sociales, culturelles ou autres qu'on peut rencontrer lors de nos échanges.

La bienveillance, l'écoute et l'empathie sont trois outils indispensables pour apaiser nos débats. Dans un échange d'opinions même divergentes, s'il n'y a pas d'écoute active mutuelle, il n'y a pas de dialogue ; uniquement des monologues qui s'affrontent vainement.

Nous nous sommes engagés à servir, à venir en aide à notre prochain, à donner de notre temps, à consacrer de l'énergie envers nos amis, notre club, notre district et notre mouvement. Ces actions de service ne peuvent se concevoir ou se réaliser sans bienveillance, écoute ou empathie.

Mirabeau disait : «Un service est un acte de bienveillance qui, parmi les honnêtes gens, donne de la joie à celui qui reçoit, mais aussi à celui qui l'exerce».

Durant nos rencontres ou nos réunions, lors de nos communications par courriers, messages ou mails, utilisons-nous suffisamment l'écoute bienveillante et empathique ?

Bien que cela fasse partie de nos objectifs primordiaux, la mise en pratique est malheureusement assez souvent oubliée :

- Envers les jeunes et les nouveaux membres du club, lorsqu'ils font des propositions innovantes, ne les interrompons pas : «nous avons déjà essayé avant toi, tu n'as pas notre expérience, ça ne marchera pas, tu vas trop vite, tu n'y connais rien, etc...»
- Envers nos clubs voisins : «vous copiez nos actions, vous nous faites concurrence, vous sollicitez nos sponsors, vous nous prenez nos membres, etc...»
- Envers nous-mêmes : «non c'est trop cher, c'est trop de travail, nous n'avons pas le temps, nous ne sommes pas d'accord, ce n'est pas comme ça qu'il faut faire, c'est nul, etc...»

Trop de mots désobligeants, trop de paroles blessantes, parfois trop d'insultes qu'on regrette tardivement mais qui entraînent dissensions et bien souvent démissions.

Un jour, un homme se mit à critiquer le grand sage du village, le trouvant illogique, bête et irrationnel.

Quelques mois plus tard, quand il commença à mieux connaître le grand sage, il prit conscience de son erreur et se rendit auprès de celui-ci afin de lui demander pardon. Il lui dit : « Demande-moi ce que tu veux et je le ferai pour me faire pardonner ».

Le grand sage, empli de compassion, lui dit simplement : « vas chercher ton oreiller, sors dans ton jardin, déchire-le et laisse le vent disperser les plumes qu'il contient.

Ne cherchant pas à comprendre, l'homme s'exécuta et revint voir le grand sage : « m'as-tu pardonné, à présent » demanda-t-il ? »

« Pas tout à fait ; je souhaiterais, maintenant, que tu ailles ramasser toutes les plumes de ton oreiller », répondit le grand sage.

« Mais, c'est impossible ! s'exclama l'homme, le vent les a toutes dispersées !

Alors le sage regarda l'homme et lui dit : « Eh bien, tu vois, il est tout aussi difficile de réparer les torts que tu as causés par tes paroles que de récupérer les plumes dispersées par le vent ; tes paroles ont, elle aussi, fait leur chemin... »

Combien de départs liés à des mots maladroits ?

Mon ami(e), cultivons ensemble la bienveillance, l'écoute et l'empathie ; chacun de nous se sentira bien dans son club, les réunions retrouveront leur sérénité, notre communication sera beaucoup plus constructive. Notre éthique Lion s'en trouvera transcendée, nous nous en trouverons grandis de par notre diversité et notre respect mutuel.

Conjuguons nos différences et nos talents.

Pour terminer, je souhaite partager avec toi deux belles citations ; l'une de Bouddha : « Jamais la haine ne cesse par la haine, c'est la bienveillance qui réconcilie », et l'autre d'Helen Keller : « La science a peut-être trouvé un remède pour la plupart des maux, mais elle n'en a pas trouvé pour le pire d'entre eux : l'apathie des êtres humains ».

Mon Ami(e), prends bien soin de toi...

Jean-Paul SUCHET