

La souffrance et la bienveillance



Marie Pilar

☰ Sommaire



Qu'est-ce que souffrir ?

Sans souffrance, il n'y aurait pas de relation d'aide. La douleur, quant à elle, est généralement rattachée au corps (mal de tête, sciatique...) et implique des traitements médicaux, un suivi hospitalier. La souffrance est plutôt morale, psychologique, spirituelle. Elle peut bien sûr faire l'objet de consultation thérapeutique. Bien souvent, elle se rapproche de l'état de vulnérabilité des personnes qui traversent une épreuve, vivent un conflit et se trouvent dépassées, impuissantes, déprimées, voire dépressives. C'est un état visible ou invisible, c'est

selon, car tout le monde n'exprime pas ses états intérieurs de la même façon. Des personnes pleurent, d'autres tombent malades, certains ne montrent rien... La souffrance peut être affreuse, atroce, continue, insupportable, légère, chronique, collective... Pour partager cet état de souffrance à quelqu'un, il est essentiel d'avoir confiance pour éviter de se sentir jugé ou pire, d'avoir le sentiment d'avoir parlé en vain (Matthieu 7.6).

Qui peut être bienveillant ?

La bienveillance est une disposition favorable d'une personne envers une autre (ou d'un groupe). Cette attitude se manifeste par une écoute attentive avec un réel intérêt de la personne, de sa situation et surtout sans la juger. L'écouter s'exprime par une communication verbale et/ou non verbale (para verbale), pour instaurer un climat de confiance. La bienveillance n'est pas innée chez tout le monde. En est-on pour autant dépourvu ? Il s'agit de construire ce comportement au quotidien avec la connaissance de ses effets. Prendre conscience qu'en manquant de bienveillance, nous pouvons être malveillant est un bon début.

La bienveillance, cela peut s'apprendre

La bienveillance est une attitude exprimant une volonté d'écouter activement ce qu'une autre personne expérimente. Observer est "un plus" pour savoir écouter ce qui n'est pas toujours exprimé. C'est un apprentissage qui permet de faciliter l'émergence de la parole (Psaume 32.3). La bienveillance implique un désintérêt dans la relation qui se veut constructive, c'est-à-dire que cela puisse aboutir à une action positive sans dépendre de l'autre. Dans la Bible, la bienveillance est la disposition miséricordieuse d'un Père aimant à l'égard de ses enfants. Pourrions-nous faire autrement?

“Quiz du jour”

Répondez par oui ou par non à cette affirmation : La bienveillance est une qualité que tout le monde utilise naturellement.

Réponse à la fin de la série

Marie Pilar

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



3 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com