

Bonjour,

Je vais commencer cette newsletter en vous présentant mes excuses puisque - peut-être l'avez-vous noté - la newsletter de vendredi dernier avait le même titre que celle de la semaine précédente (mais pas le même contenu). C'était bien évidemment une erreur... Si vous avez envie de la lire (parce que vous ne l'avez pas ouverte, du coup), elle est là !

Mais attaquons le vif du sujet avec notre première excursion dans le monde des stoïciens.

*"(...) la bienveillance est invincible, si elle est sincère, sans grimacerie et sans hypocrisie."*

*"Et, dans tes colères, aie présent à l'esprit que ce n'est pas l'irritation qui est virile, mais que la douceur et la politesse sont des vertus d'autant plus humaines qu'elles sont plus mâles, et que celui qui en est pourvu montre plus de force, de nerfs et de virilité que celui qui s'indigne et se fâche."*

J'ai extrait ces deux courtes citations de Pensées pour moi-même de Marc Aurèle (Livre 11 - XVIII 9ème et 10ème paragraphes).

Évidemment, tout ce qui est énoncé peut l'être au féminin (ce sera le cas pour toutes les newsletters qu'on passera avec les stoïciens étant donné qu'à l'époque, les femmes n'avaient pas le droit de citer dans la cité :-D).

Le philosophe nous rappelle ici deux choses importantes :

- D'abord, il nous encourage à être gentil avec les autres, quoi qu'il arrive. Je préfère utiliser le terme "gentillesse" à la place de "bienveillance" qu'on emploie aujourd'hui à toutes les sauces et qui introduit (selon moi) une sorte de distanciation un peu méprisante entre soi et l'objet de sa bienveillance, un peu comme si on se sentait "au dessus de la mêlée", intouchable. Et j'avoue que ça me dérange. Bien entendu, c'est le fait que tout le monde l'emploie (les moines bouddhistes tout autant que les vendeurs de lessive) qui aboutit au glissement de sa définition primitive. Être gentil me semble plus simple, plus "normal" et plus accessible à tout un chacun.

Alors au quotidien évidemment, être gentil ne signifie pas tendre l'autre joue quand quelqu'un nous a blessé. Mais plutôt, comme Marc Aurèle nous le précise dans la suite du texte, de trouver d'autres manières de réagir que d'utiliser la colère et la violence.

- Et c'est précisément l'objet de son deuxième rappel : la colère n'est pas "virile" (le comble de la dignité à l'époque). Quelqu'un qui se fâche est le jouet de ses pulsions. Il ne sait pas se contrôler et montre donc toute l'étendue de sa faiblesse.

Mais attention à ne pas confondre la retenue avec l'indifférence. Il ne s'agit nullement ici de n'être pas touché par l'autre (nous ne sommes pas des robots, l'insensibilité n'est pas souhaitable) mais de choisir consciemment la douceur comme réponse.

Opter pour la gentillesse n'est pas anodin et de nombreuses raisons peuvent nous y encourager. Immédiatement, j'en vois déjà deux.

---

C'est d'abord pour soi qu'on peut préférer la gentillesse. Les sentiments comme le ressentiment ou la colère sont toxiques. Nous passons du temps et de l'énergie à ressasser des faits et des pensées (obsédantes parfois), ce qui génère beaucoup de stress pour notre système corps-esprit. Le stress n'est pas inoffensif et provoque à court, moyen et long terme des problèmes de santé qu'il est difficile d'endiguer par la suite. Je crois sincèrement que le monde extérieur nous apporte suffisamment de problèmes pour ne pas céder à la tentation de nous en créer nous-mêmes.

La deuxième raison est tout aussi facile à comprendre. La colère et ses passages à l'acte qu'ils soient directs (les insultes et violences physiques) ou dissimulés (les petites vengeances et les médisances en douce) enclenche une escalade de brutalités et pourrait littéralement non seulement notre vie intime mais aussi nos relations sociales. Avouez également qu'on peut s'en passer et qu'il n'y a aucun honneur à l'entretenir.

Je serai très heureuse de lire les autres raisons que vous trouverez à choisir consciemment la gentillesse comme mode privilégié.

*Au fait, je serai en Bourgogne (ou pas loin) à compter de début juin jusqu'à mi juillet. Du coup, si vous avez envie d'organiser des ateliers style réunions tupperware (je n'ai toujours pas trouvé d'autre terme), contactez-moi rapidement en répondant à ce message.*

En attendant nos échanges, je vous souhaite une très bonne semaine marie. A vendredi prochain,

Marie