

---

*"Tout comme ceux qui te font obstacle sur le chemin où tu marches selon la droite raison ne sauraient te détourner de sainement agir, qu'ils ne puissent, de même, te détourner d'être envers eux bienveillants ! Mais tiens-toi sur tes gardes pour observer également ces deux choses : non seulement un jugement et une conduite inébranlables, mais aussi une inébranlable douceur envers ceux qui tenteraient de te faire obstacle ou de te causer d'autres ennuis. Ce serait faiblesse que de t'indigner contre eux, tout comme de renoncer à l'action et de céder à la crainte."* Marc Aurèle - Pensées pour moi-même, 11.9

Marc Aurèle nous invite aujourd'hui à réfléchir à la notion de respect. Depuis toujours, on nous enseigne à respecter les autres. Souvent, on confond d'ailleurs ce concept avec la politesse. Cette dernière en fait partie évidemment mais n'en est pas l'unique élément.

Nous savons pertinemment que, pour vivre en société (en groupe, en famille, au sein d'une équipe de travail...) il est essentiel de respecter les choix des autres personnes. Mais que se passe-t-il quand ces autres-là ne respectent pas nos choix à nous ? Quelle est la bonne conduite à tenir ? La question est difficile et Marc Aurèle y répond par une sorte de pirouette sibylline en nous conseillant la douceur et la bienveillance (encore ce mot que je n'apprécie pas) en toute circonstance.

Il faudrait laisser les autres nous dicter notre conduite ? Abandonner lâchement nos valeurs au profit des leurs ?

Et bien non, pas du tout. Encore une fois avec les stoïciens, nous affirmons l'absolue nécessité d'être déterminé par notre propre conscience.

Nous devons donc faire preuve d'une grande force morale pour réussir à respecter les autres sans violer nos propres convictions. Et sur ce chemin vers notre objectif, le recours à la violence ou à toute forme de domination seraient, bien entendu, un signe manifeste de notre faiblesse.

Imaginons par exemple que vous souhaitiez arrêter de consommer du sucre ajouté ou de l'alcool (même si l'été et son cortège de crèmes glacées et d'apéros n'est pas la période la plus propice à ce genre de "résolutions", je vous l'accorde). Vous allez forcément, à un moment ou à un autre, être confronté.e à la tentation. Vous respecter signifie alors de choisir des boissons sans alcool ou des mets sans sucre ajouté.

Et jusqu'ici, tout va bien. Ce n'est pas forcément facile mais vous êtes totalement aligné.e avec votre décision. Sauf que, comme cela arrive souvent, quelqu'un.e va inmanquablement vous encourager à violer les règles que vous vous êtes fixées. Certaines personnes vont essayer de vous persuader que vous avez tort et que vous feriez mieux de "vous lâcher", de "profiter de la vie"... Pourquoi ? Parce qu'elles ne respectent pas vos choix, tout simplement. Peut-être culpabilisent-elles de ne pas faire comme vous, peut-être ont-elles besoin d'un compagnon ou d'une compagne d'ivresse... Je n'en sais rien du tout mais ce qu'il faut retenir, c'est que ces personnes essaient de vous dominer d'une façon ou d'une autre, que ce soit par la persuasion douce ou encore la moquerie. Et la plupart du temps, elles n'en ont absolument pas conscience et pensent seulement vous "aider".

C'est dans ce genre de circonstances qu'il nous faut faire preuve de force morale et garder notre cap, avec amabilité. Il s'agit d'être suffisamment assuré.e de la pertinence de nos choix pour refuser poliment et gentiment la part de gâteau au chocolat ou la petite bière bien fraîche en disant qu'en ce moment, vous préféreriez ne pas (comme Bartleby).

Ce n'est pas très facile d'autant plus que vous tomberez parfois sur des gens qui se vexeront de votre refus même si vous y avez mis toute la douceur et la bienveillance possible. Et c'est encore plus malaisant quand il s'agit de personnes que vous aimez et/ou auxquelles vous êtes attaché.e depuis longtemps.

Et encore mon exemple ne porte que sur des décisions sans importance. Imaginez-donc ce qu'il peut se passer quand nous abordons les choix de vie ou la politique !

Tracer son propre chemin a un prix, celui de l'indépendance d'esprit, et il vous coûtera peut-être certaines relations mais soyez assuré.e que d'autres plus alignées avec vous se créeront alors.

Je vous souhaite une très bonne semaine. A vendredi prochain (ou avant, qui sait ? :-D),

Marie