

Bienveillance

Vérifiez si vous êtes bienveillant :

1	Est-ce que je fais attention à ce que je dis de mes camarades lorsqu'ils ne sont pas là ?	oui 2	non 1
2	Est-ce que j'aime rapporter des paroles inutiles ?	oui 1	non 2
3	J'ai du mal à accepter que d'autres travaillent mieux que moi.	oui 1	non 2
4	Avant de me coucher je prie pour toutes les personnes – même celles que j'ai du mal à aimer.	oui 2	non 1
5	J'aime que l'on me rapporte du mal des autres.	oui 1	non 2
6	Est-ce que je sais toujours reconnaître ce que les autres font de bien ?	oui 1	non 2
7	Je vois toujours les défauts des autres en premier.	oui 1	non 2
8	J'essaie de réconcilier mes amis ou mes frères et sœurs en montrant leurs qualités et non pas en critiquant celui ou celle qui a tort.	oui 2	non 1
9	Quand on critique quelqu'un qui est absent je cherche toujours à changer de sujet.	oui 2	non 1
10	J'ai souvent envie de critiquer celui ou celle qui gagne au jeu.	oui 1	non 2

Résultats du test

Si tu as **entre 10 et 15 points** : Cherche à t'améliorer sinon tu risques de perdre tes amis ! Ecris 2 points d'amélioration :

Si tu as **entre 15 et 20 points** : Continue ! La vraie politesse est inséparable de la bienveillance. Trouve un point pour t'améliorer encore :

La Bienveillance

La bienveillance consiste d'abord à **porter sur autrui des jugements empreints de bonté**, à ne pas diminuer ses mérites, à se réjouir sincèrement de ses qualités et de ses succès, même lorsqu'il réussit là où nous avons échoué. La bienveillance nous fait accorder aux autres le préjugé favorable.

Ce « mauvais regard » jeté sur nos frères se dit en latin *invidia*, d'où est venu notre mot français « envie ». Le peintre Giotto, dans une église de Padoue, a représenté l'envie sous les traits d'une femme aux oreilles démesurément élargies à force d'écouter trop avidement le mal, et dont les yeux sont mordus par un serpent : mais le serpent ne se jette pas sur elle du dehors, il sort de sa bouche. Le venin qui déforme sa vision est sécrété par le cœur même de la personne malveillante.



Délivrons-nous de cette maladie du dénigrement, et pour cela, faisons-nous une règle **d'admirer la beauté et la bonté partout où nous les rencontrons et de la respecter**. Au lieu de relever chez les autres l'ombre qui atténue l'éclat de leurs qualités, rappelons-nous qu'il n'y aurait pas d'ombre s'il n'y avait pas de soleil et obstinons-nous à considérer ce qu'ils ont de bon et ce qu'ils font de bien.

Indiquez deux qualités ou actions par où un voisin, un camarade nous dépasse : (exercice à renouveler chaque jour)

1.

2.