

## Gestes de bonté spontanés

Il est indispensable que nous pratiquions la bienveillance envers nous-mêmes et envers les autres si nous voulons obtenir un bien-être durable. Au cœur des pressions de la vie moderne, notre attitude par défaut peut si facilement glisser vers la négativité, qui privilégie des schémas de pensées critiques et persistants envers nous-mêmes et envers les autres. Ces schémas nous rendent plus vulnérables aux humeurs sombres et à la réactivité, lesquelles minent notre bien-être et compliquent nos relations.

Une attitude amicale envers nous-mêmes et envers les autres est un aspect fondamental des pratiques de pleine conscience. Les recherches ont montré à maintes reprises que cela ne se limite pas à améliorer notre humeur et à affaiblir les schémas de pensées négatifs, mais que cela développe aussi notre ingéniosité et notre adaptabilité et nous rend plus créatifs dans la résolution de problèmes et dans nos réponses aux défis de l'existence.

Dans ce cours nous explorons des méthodes ancestrales de cultiver la bienveillance. Parmi celles-ci l'une des plus efficaces consiste à simplement augmenter le nombre d'actions bonnes et compassionnées que nous accomplissons chaque jour. Elles ne doivent pas être spectaculaires ni à grande échelle : saluer quelqu'un avec le sourire, aider un collègue dans une tâche difficile, proposer un siège à quelqu'un qui en a besoin, dire « *merci* » à ceux qui nettoient le bureau. Ces actions toutes simples contribuent à un environnement intérieur et extérieur plus aimable et peuvent également élever l'esprit, le nôtre et celui des autres.

Cette semaine, vous êtes invité à poser chaque jour au moins un « *geste de bonté spontané* » et de noter ce que cela vous fait. Quelles sensations percevez-vous dans le corps juste après avoir posé cet acte ? Comment cela affecte-t-il votre humeur ?