

CONFÉRENCE

Devenir un modèle de bienveillance

Invitée par la municipalité à exposer ses théories sur "la parole bienveillante", Marie-Jeanne Brickler donnait une conférence jeudi soir à l'auditorium de l'Espace Bouchardon. Cette ancienne institutrice originaire de Haute-Marne consacre aujourd'hui son temps en conférences, écritures d'ouvrages autour de cette conception positive des relations avec soi-même et avec les autres.

Sur l'estrade, un tableau où sont écrits ces mots qui accueillent les auditeurs et que la conférencière commentera longuement: *«je suis bienveillante avec moi-m' aime»*. Apprendre à se connaître, à connaître sa valeur est le premier des principes, l'un des suivants étant de défaire son vocabulaire de tout ce qui relève du jugement sur l'autre, du sarcasme ou de l'ironie qui blessent. C'est, dit-elle, *«une médication au quotidien»*. Elle y travaille depuis 1978 et reconnaît que c'est un long chemin à parcourir un petit peu chaque jour: *«un pas*



Les auditeurs étaient captivés.

à la fois m'a suffi» et elle ajoute que les enfants comprennent et appliquent très vite ces principes. Elle développe ainsi avec conviction de nombreux exemples qu'elle invite à suivre car, assure-t-elle, *«c'est comme une partie de boules de neige, plus on est nombreux, mieux c'est»*. Une invitation, à l'authenticité, au respect de soi-même et des autres.

«Je ne dis pas : tu m'énerves...
Je dis : je suis énervée!»



Pour en savoir plus : www.en-jedeparoles.com