



« Tu ne peux pas rendre tout le monde heureux, tu n'es pas une gaufre ! » Anonyme

L'Altruisme

La gaufre, comme tous les gâteaux, apporte un réconfort et un moment de bien-être éphémère grâce à l'afflux de sucre dans notre corps un peu comme un doudou gustatif. Si nous sommes en mesure de prendre soin de ceux que nous aimons comme les doudous vivants que nous sommes, il nous est impossible néanmoins, sans mettre en péril notre intégrité physique et mentale, de satisfaire aux attentes de tout le monde, qui sont, par essence, différentes et contradictoires d'une personne à l'autre.

Quand nous étions enfants, les adultes nous serinaient, à juste titre, d'être moins tournés sur nous-mêmes, moins égoïstes, et de penser aux autres avant de penser à nous-mêmes ; malheureusement, ce que nous retenons le plus souvent de cette injonction, une fois arrivés à l'âge adulte, c'est de nous oublier au profit des autres. S'il est tout à notre honneur de faire passer les besoins de certains avant les nôtres, il est également important que ce geste ne se fasse pas au détriment de notre propre bien-être ou mette en péril notre équilibre : "charité bien ordonnée commence par soi-même" comme le dit le vieil adage.

En effet, dans le but de "mériter" l'amour de l'autre, que ce soit de façon consciente ou inconsciente, nous avons parfois tendance, pour lui faire plaisir ou en voulant lui rendre service, à accepter certains comportements sans poser nos limites ou à faire certaines choses que nous n'avons, en fait, pas envie de faire voire, parfois même, qui nous mettent en danger physiquement ou psychologiquement. Nous avons tous eu, au moins une fois dans notre vie, des comportements à risque pour ne pas déplaire ou décevoir quelqu'un que nous aimions comme être passager d'une voiture dont le conducteur était en état d'ivresse légère, goûter à une drogue/cigarette/alcool pour faire "comme tout le monde", ne pas mettre de préservatif lors d'un rapport sexuel avec un nouveau



partenaire, ou simplement aller faire du camping dans les bois avec une bande de copains alors que nous détestons dormir dehors et avons une peur bleue des insectes...

De même, quand nous manquons de confiance en nous-mêmes, afin de plaire au plus grand nombre, nous adoptons souvent une attitude différente selon les personnes avec qui nous sommes : nous nous parons d'un masque social pour éviter d'être rejetés. J'ai longtemps été moi-même un caméléon qui s'adaptait automatiquement à ce que j'imaginai mon entourage attendre de moi. Ainsi, je n'étais réellement moi-même avec personne et, par voie de conséquence, je n'étais jamais appréciée pour qui j'étais vraiment.

La première chose à comprendre, c'est que les journées n'ayant que 24 heures et certaines personnes pouvant se révéler extrêmement toxiques, il est clairement impossible d'aimer tout le monde ; de ce fait, il est tout aussi impossible d'être aimé de tout le monde.

La seconde, c'est que l'amour ne se mérite pas, il se donne sans aucune attente en retour. Chaque geste d'amour est une prise de risque de ne pas être aimé en retour, mais on se sent si bien quand on donne de soi, c'est si gratifiant que cela n'a pas vraiment d'importance de recevoir en retour ou pas... En revanche, pour être sûrs que notre geste sera bien reçu, il est important de pouvoir être à l'écoute de l'autre et de ses besoins.

En effet, pour nous sentir utiles ou aimés, nous avons également parfois tendance à vouloir apporter notre aide à des personnes qui, même si selon nos critères nous paraissent en avoir besoin, ne souhaitent pas être aidées ou ne sont pas encore aller assez loin sur leur chemin de vie pour être prêtes à recevoir notre aide.

L'altruisme et la [bienveillance](#) envers autrui passent forcément par la connaissance de soi et la bienveillance envers soi-même. Car, comment pourrions-nous comprendre l'autre, si nous ne sommes pas capables de prêter attention à la personne la plus importante de notre vie, son héros/héroïne, c'est-à-dire nous ?

Quand nous sommes capables d'être à l'écoute de nous-mêmes – et je ne parle pas là d'être à l'écoute de notre [ego](#) tyrannique mais bien à l'écoute de notre moi profond – nous avons la capacité d'être véritablement à l'écoute de l'autre ; si nous comprenons les tenants et aboutissants de nos besoins et envies, nous sommes plus à même de comprendre ceux des autres et de leur proposer des conseils ou des solutions qui leur sont adaptés.

De plus, si nous sommes capables de savoir ce dont nous avons besoin et, a contrario, ce qui ne nous convient pas ou nous blesse, nous serons également à même de poser des limites à ce que nous souhaitons ou pouvons donner sans nous faire mal et de mettre fin à une relation, qu'elle soit amoureuse ou amicale, si celle-ci est toxique pour nous. De la même façon, étant à l'écoute de l'autre et de ce qu'il a à nous proposer, nous serons à même d'attirer naturellement les gens qui nous conviennent et/ou ont des choses à nous apporter tout en évitant les personnes qui pourraient nous heurter.

Pour donner de l'amour, il est également nécessaire d'être capable d'en recevoir soi-même, ce qui passe inévitablement par notre capacité de bienveillance envers nous-mêmes. L'amour est une énergie qui vit à l'intérieur de nous et que nous pouvons soit faire croître, comme une jolie plante,



soit étouffer par négligence ou peur car comment cultiver une plante dont nous ignorons l'existence ou dont nous craignons les épines ?...

Cet amour intérieur passe par la compassion que nous avons envers nous-mêmes, cette capacité à ne pas juger de façon négative chacun de nos actes mais à les regarder pour ce qu'ils sont : des expériences de vie parfois réussies parfois ratées mais toujours enrichissantes. Nous sommes des êtres parfaitement imparfaits et personne n'attend de nous qu'il en soit autrement, hormis nous-mêmes.

Nous avons tous sur une journée, une semaine, une vie, des moments de génie et des moments de fatigue, des moments joyeux et des moments mélancoliques, des moments de faiblesse et des moments de grande ténacité... Le propre de notre condition humaine est justement d'expérimenter tous ces états sans que nous puissions réellement les contrôler alors pourquoi les juger ? Ne serait-il pas plus judicieux d'essayer de les comprendre pour en tirer le meilleur ? De plus, la vie étant en perpétuel mouvement, nous pouvons garder à l'esprit, lorsque nous sommes dans une situation compliquée, que celle-ci ne durera pas, ce qui permet de faire le gros dos en attendant le retour du beau temps.

Quand nous sommes en paix avec nous-mêmes et remplis d'un amour inconditionnel, non seulement nous pouvons donner plus d'amour aux autres car nous en devenons une source intarissable mais nous n'avons pas d'attente en retour quant à cet amour, ni peur d'être déçus et ni crainte de rejet. Cela ne veut pas dire, une nouvelle fois, que nous devons apprécier tout le monde, cela veut simplement dire que nous sommes en capacité de donner de l'amour à toutes les personnes que nous souhaitons. Et si celles-ci nous blessent par leur attitude, nous serons en mesure de poser nos limites mais aussi de comprendre celles de l'autre et de les respecter, sans essayer de le garder toujours plus prêt de nous par peur de le perdre ou d'analyser ses limites à lui comme un manque d'amour pour nous.