

BONJOUR - UNE SALUTATION DE RESPECT

Quand on dit **bonjour**, on souhaite à l'autre un « bon jour ». C'est lui vouloir du bien pour lui, pour sa journée ; c'est une sorte de bénédiction, du latin bene et dicere : **dire** du bien de. En Inde on dit « Namaste », qui signifie à peu près, 'je salue la divinité qui est en toi'. Dire « bonjour », c'est sans doute un des mots que nous prononçons le plus, de façon la plus banale, sans y penser, comme un automatisme. Mais qu'est-ce que cela signifie vraiment ? Réapproprions-nous cet acte de salutation.

A l'origine de ces salutations est un message de respect, de bienveillance et de reconnaissance.

Dire « bonjour » poliment

Maintenant avançons encore un peu plus en finesse avec ce mot chargé de sens. Quand on nous dit : « Bonjour », tâchons de **ressentir** la différence entre deux façons de faire :

- le bonjour « sec », le bonjour « tout court »,
- le bonjour avec le prénom (ou avec Madame, Monsieur, Docteur, maîtresse, etc...)

Voyez-vous la différence ? **Ressentez**-vous la différence ?

Quand on nous dit bonjour et c'est tout, c'est moins personnel qu'avec notre prénom, douce musique familière (que nous aimons ou pas) que nous entendons depuis notre naissance et qui nous appelle dans la profondeur de notre être et à laquelle nous répondons systématiquement. Quand on dit notre prénom, **nous sommes choisis**, c'est de nous dont il s'agit.

Se saluer avec cœur

Quand on est attaché au **respect profond de l'Être**, à la valeur profonde de la personne dans tout ce qu'elle a de sacré, souhaiter à l'autre un bon jour en prononçant son prénom c'est lui rendre toute sa **dignité**, lui donner une entière place, lui reconnaître son existence.

Il y a aussi les « Bonjour madame, docteur, maîtresse... » C'est un peu pareil. Ne nous est-il pas plus agréable et ne nous sentons pas plus **respecté** si notre petit élève le matin à l'école nous dit : « Bonjour maîtresse, madame ou XXX prénom » ? Ou bien si notre cliente nous dit « Bonjour madame » plutôt qu'un bonjour sec ? Ou tout simplement notre enfant qui nous dit « bonjour maman » plutôt que bonjour sans même lever son regard ?

On peut, selon les circonstances, être plus ou moins sensible à cela et ne pas être touché. Chacun a sa sensibilité, mais en lisant cet article vous pouvez juste **observer, voir et ressentir** ce qu'il se passe.

Par ailleurs, certaines rencontres sont telles **qu'un simple bonjour suffit** car la **profondeur** est déjà là...

Dire bonjour en regardant dans les yeux

Dernier point, et non des moindres, pour rendre ce « bonjour » en totale adéquation avec nos aspirations profondes de respect : **le regard**. Le regard étant le reflet de l'âme, le reflet de l'autre, accompagner notre salutation du regard permet de rejoindre l'autre, de le reconnaître, d'avoir accès à lui. Même s'il ne nous regarde pas pour tout un tas de raisons, offrons lui l'occasion de nous rencontrer par le regard.

Si tout cela nous convient et que nous souhaitons **l'enseigner et le faire appliquer à nos enfants**, quelles sont les clefs ?

Montrer l'exemple

Si nous-mêmes ne cherchons pas le contact par les yeux avec nos enfants, nous aurons du mal à obtenir des résultats ! Si nous espérons que notre adolescent décolle les yeux de son téléphone portable, tablette ou autre écran, soyons vigilants quand nous sommes à l'ordinateur et qu'ils nous parlent...levons les yeux !

Il ne s'agit pas de les regarder globalement, vite fait, comme on le fait le plus souvent dans le feu de l'action, mais de temps en temps **prendre conscience et prendre le temps** d'avoir un vrai contact dans les yeux avec l'ouverture du cœur dans l'instant.

Prévenir et préparer l'enfant

Soit on voit des parents ne rien exiger des enfants en matière de « bonjour », soit on voit des enfants pressés impérativement par leurs parents devant les personnes à saluer : « Tu dis bonjour...je n'ai rien entendu...attention sinon... ce n'est pas bien...». Mettons-nous à la place de l'enfant...cela peut être humiliant d'être contraint et forcé *devant tout le monde*. Plein de sentiments contradictoires sont mêlés : réserve, timidité, volonté de faire plaisir aux parents, désir de ne pas obtempérer, agacement d'être obligé...

Il s'agit ici de **prévenir gentiment** les enfants avant de rencontrer quelqu'un, avant d'être dans une situation un peu émotionnelle. Selon l'âge des enfants, les prévenir plus ou moins en avance, à froid et sans pression. Ils le feront ou pas ; ne pas s'attacher au résultat présent, cela viendra en son temps avec l'imitation et la préparation. Si vous êtes en cohérence avec votre message et que vous appliquez cela au quotidien, soyez confiant que les enfants apprennent par observation et imitation et ils suivront votre exemple, surtout si en plus vous les faites réfléchir et devenir conscients de ce qu'ils font.

Expérimenter

L'imitation et la préparation des parents ne suffisent pas car l'enfant peut répéter mais sans être conscient de ce qu'il fait. Il s'agit **d'élever** nos enfants, n'est-ce pas ? Et donc de les rendre **plus conscients**.

Faire ressentir aux enfants et les éveiller à ces finesses de langage en leur faisant décrypter les expériences vécues est un moyen pour les aider à se positionner et devenir acteur et... plus tard **choisir** véritablement. La vie est bien faite, les occasions se présenteront ! « Tu as vu comment tu as été accueilli ? Qu'en penses-tu ? Comment te sens-tu quand c'est comme ça ? Que préfères-tu ? Et si on faisait autrement cela te conviendrait mieux ? Tu comprends mieux pourquoi j'insiste sur certaines choses !? etc... »

On peut tout à fait ne pas remettre en cause sa façon de faire, à chacun son rythme, à chacun sa sensibilité...et puis toutes les situations ne se prêtent pas forcément à ces finesses de cœur et de langage. Mais **observons, ressentons et affinons notre conscience**, c'est toujours l'occasion de **grandir un peu Salutation de respect** plus chaque jour.