



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

RESPECT

Le terme « respect » vient du latin *respectus*, forme nominale issue du verbe *respicere*, qui signifie « regarder en arrière, tenir compte de, considérer ». De *re-* (« en arrière, de nouveau ») et *specere* (« regarder ») surgit l'idée d'un « retour du regard » vers quelqu'un ou quelque chose, non plus seulement pour voir, mais pour reconnaître, accorder de l'importance, prendre en compte. Dans notre langue, ce mouvement du regard se mue en une attitude : porter une attention considérée, un égard particulier à autrui comme à soi-même. Le respect n'est donc pas une abstraction froide : il est un mouvement intérieur par lequel nous reconnaissons la valeur de ce qui se tient devant nous.

Le respect de la parole donnée

On évoque souvent, avec une pointe de nostalgie, le temps des chevaliers, où l'honneur et le respect de la parole donnée étaient au cœur des valeurs sociales. Sans idéaliser le passé, une image demeure parlante : celle de deux personnes se serrant la main pour sceller un engagement. Pas de contrats interminables, de signatures multipliées, de pages et de pages de clauses ; la parole suffisait. Le respect, alors, se traduisait par la fiabilité d'un « oui » ou d'un « non ».

Aujourd'hui encore, **respecter ses engagements**, même les plus modestes, touche à ce noyau de vérité intérieure. Lorsque nous promettons quelque chose et que nous ne le faisons pas, ce n'est pas seulement l'autre que nous trahissons ; c'est nous-mêmes que nous fissurons. Chaque promesse rompue, chaque rendez-vous négligé, chaque engagement traité à la légère produit une microfêlure dans la structure interne de notre être. À force, l'édifice se fragilise et l'on se sent comme « effrité » de l'intérieur, vidé de substance, prêt à s'effondrer au moindre choc.

À l'inverse, tenir parole — même lorsque c'est difficile, même lorsque nous sommes seuls face à nous-mêmes — nous donne une consistance. Respecter ses engagements, c'est savoir qui nous sommes, ce qui a de la valeur pour nous. Cela revient à refuser de devenir un ectoplasme social, un être flou et inconsistant, ou un « avachi » moral, s'ajustant à tous les

vents sans jamais se tenir debout. Le respect, ici, n'est pas une posture sociale mais une question de droiture : être droit, non au sens de raideur, mais au sens d'alignement intérieur.

Cette droiture n'a rien à voir avec la psychorigidité ou le respect obtus de règles absurdes. Il ne s'agit pas de se faire gardien grincheux d'un code moral figé, ni d'appliquer des règlements avec dureté et sans discernement. Il s'agit plutôt d'une éthique intérieure, vivante, qui s'ajuste aux situations tout en restant fidèle à quelques principes non négociables : la parole donnée, la **fiabilité**, la bienveillance, la non-nuisance envers autrui.

Les lois comme ciment du vivre-ensemble

En élargissant la perspective, le respect devient l'un des piliers de la vie en société. Les lois, les règles communes, les usages partagés ne sont pas de simples contraintes extérieures, mais constituent le ciment d'une communauté humaine. Sans un minimum de respect de ces règles, c'est la loi du plus fort qui prévaut, la jungle sociale où la violence, l'arbitraire et l'injustice s'installent.

Respecter un feu rouge, par exemple, n'est pas seulement obéir à une réglementation abstraite. C'est, concrètement, reconnaître la valeur de la vie des autres, accepter de ralentir pour que tous puissent circuler en sécurité. C'est une manière discrète, quotidienne, de dire : « Tu comptes autant que moi, ta sécurité n'est pas moins importante que la mienne. » De même, respecter l'espace public, les biens communs, les règles élémentaires de propreté et de courtoisie, c'est nourrir ce tissu invisible qui rend possible le vivre-ensemble.

Une société sans respect se délite. On y voit la méfiance se généraliser, la suspicion remplacer la confiance, les contrats se multiplier pour compenser la fragilité de la parole, la judiciarisation croître là où le simple sens de l'honneur suffirait. On y construit alors des murs, des systèmes de contrôle, de surveillance qui témoignent moins d'un souci de sécurité que d'une incapacité à se faire confiance. Sans respect, les institutions se vident de sens et la démocratie elle-même se fragilise.

Le respect dans la relation : bienveillance en acte

Au niveau des relations interpersonnelles, le respect se manifeste comme une forme de bienveillance active. Il ne consiste pas seulement à « ne pas nuire », mais à reconnaître réellement l'autre dans sa singularité. Respecter quelqu'un, ce n'est pas le tolérer à distance ; c'est le traiter comme un sujet, non comme un objet. C'est lui laisser de l'espace pour s'exprimer, pour penser différemment, pour exister sans être écrasé ou

manipulé.

Ce respect relationnel passe par des comportements simples : écouter sans couper la parole, ne pas humilier, éviter la moquerie destructrice, ne pas trahir une confiance, ne pas instrumentaliser l'autre pour son propre bénéfice. Il s'incarne dans la politesse, la ponctualité, le soin porté à tenir ses engagements, même modestes. Par exemple, arriver à l'heure à un rendez-vous, c'est dire à l'autre : « Ton temps est précieux, non moins que le mien. »

Ce respect n'est pas un vernis de bonnes manières ; il touche à la qualité même du lien. Une relation, qu'elle soit amicale, amoureuse, professionnelle ou spirituelle, ne peut se construire durablement sur le mensonge, la négligence ou encore moins le mépris. Le respect est ce sol ferme sur lequel peuvent fleurir la confiance, l'intimité, la coopération, car sans lui, il ne reste que des rapports de force, des alliances instables, des échanges intéressés.

Le respect de soi : verticalité intérieure

On parle souvent du respect des autres, mais celui-ci est étroitement lié au respect de soi. En effet, celui qui ne se respecte pas a du mal à respecter les autres, car il n'a pas conscience de la valeur de la dignité humaine. Se respecter n'est pas se complaire dans l'orgueil ou le narcissisme ; mais vivre en accord avec son intégrité, fixer ses limites, refuser l'humiliation ou la compromission. Le respect de soi est une question d'éthique personnelle, de structure interne, de verticalité. Cela implique que l'on se considère suffisamment pour ne pas se trahir soi-même, pour ne pas se vendre au rabais, pour ne pas adopter des comportements qui nous diminuent.

Cette verticalité permet de rester debout au milieu des ruines d'un monde décadent, pour reprendre une image forte. Dans un environnement où les repères chancellent, où les valeurs sont relativisées jusqu'à l'indifférence, où le cynisme est souvent présenté comme lucidité, il est tentant de céder à la facilité : renoncer à ses engagements, partir à la dérive, ne plus croire en rien. Le respect de soi, au contraire, trace une ligne intérieure : même si tout autour de nous vacille, il reste possible de se tenir droit, de continuer à vivre selon ce que l'on estime juste et bon.

Ne pas se respecter, c'est accepter des situations qui nous dégradent, dire « oui » quand tout en nous crie « non », se laisser entraîner dans des compromissions qui nous laissent, après coup, un goût amer dans la bouche. À force de renoncements, on perd le contact avec sa propre dignité. C'est pourquoi nombre de manquements au respect d'autrui sont en réalité le reflet d'un manque de respect envers nous-mêmes. Quand

nous ne savons plus qui nous sommes, ni ce que vaut notre parole, comment pourrions-nous véritablement respecter l'autre ?

La dimension spirituelle du respect

Sur le plan spirituel, le respect prend une dimension plus vaste. Il devient **discipline, éthique**, mais aussi reconnaissance du sacré. Respecter une lignée, une tradition, une transmission, c'est reconnaître que l'on s'inscrit dans un héritage qui nous dépasse. Dans le cadre de pratiques spirituelles ou religieuses, le respect concerne la valeur des enseignements reçus, la profondeur des initiations, la confiance envers celles et ceux qui nous ont ouvert un chemin — maîtres, guides, frères et sœurs de pratique.

Ce respect n'est pas idolâtrie. Il ne s'agit pas de se soumettre aveuglément ou de renoncer à toute intelligence critique. Il s'agit plutôt de gratitude et de responsabilité : **gratitude** envers ceux qui nous ont transmis des enseignements, des initiations, **responsabilité** dans la manière dont nous incarnons ce que nous avons reçu, le partageons. Ne pas respecter une transmission, c'est en faire un objet de consommation, la réduire à un accessoire identitaire et la priver de son opérativité.

Dans certaines traditions, la dévotion et la compassion occupent une place centrale. On pourrait croire qu'elles se suffisent à elles-mêmes, mais sans une base de respect, elles risquent de se transformer en concepts creux. La dévotion peut alors devenir théâtre, la compassion se réduire à un discours sentimental sans effet concret. En réalité, dévotion et compassion sont comme des fleurs qui croissent à partir d'une racine : le respect. La dévotion s'adresse à ceux qui peuvent nous aider, que l'on perçoit comme « plus forts » ou plus avancés ; la compassion se tourne vers ceux que l'on peut aider, que l'on perçoit comme « plus faibles » ou plus vulnérables. Dans les deux cas, tout commence par le fait de reconnaître la valeur de l'autre.

Les ambivalences du respect

Considéré de façon trop étroite, le respect peut cependant devenir rigidité, manque de souplesse et d'adaptation, voire instrument de domination. On voit alors apparaître des formes de « respect » qui ne sont en réalité que peur ou soumission : peur de la sanction, peur du jugement, peur de sortir du rang. Ce faux respect s'exprime dans l'obéissance aveugle, le conformisme, la répétition docile de règles absurdes.

Le véritable respect, lui, suppose de la lucidité et du discernement. Respecter une règle injuste, ce n'est pas faire preuve de vertu ; c'est parfois manquer à une éthique plus profonde. Le respect n'interdit ni la critique ni la résistance. Au contraire, il peut pousser à remettre en

question ce qui écrase la dignité humaine. On peut ainsi respecter la personne tout en désapprouvant certains de ses actes ; respecter une tradition tout en contribuant à la faire évoluer ; respecter une loi tout en reconnaissant qu'elle mérite d'être discutée, amendée, voire abrogée.

Le respect, pour rester vivant, doit donc être articulé à la liberté intérieure, au courage et à la capacité de dire « non » lorsque c'est nécessaire. Il ne se contente pas de conserver, il inspire aussi à transformer, mais sans perdre de vue la valeur de ce qui est en jeu : la dignité d'êtres vivants, la qualité des liens, la profondeur d'un chemin.

Le respect, plus qu'un mot : des actes

Le respect ne se mesure pas à l'emphase de nos déclarations, à nos grands discours sur les « valeurs » ou à nos proclamations morales. Il se montre en actes, souvent humbles, parfois silencieux. Les signes concrets sont révélateurs : politesse, **punctualité**, fiabilité, discrétion quand cela s'impose, courage de dire la vérité sans cruauté, capacité à s'excuser, à réparer. Dans une collectivité, tous nos manquements, nos petits arrangements, etc. rejaillissent sur l'ensemble des membres, selon la loi de **l'interdépendance**. Construire ensemble devient alors impossible.

Il ne s'agit pas ici de s'ériger en donneur de leçons, de juger du haut d'un piédestal les comportements d'autrui. La question est beaucoup plus intime : dans quelle mesure nos manquements au respect des autres ou de nos engagements ne sont-ils pas le reflet d'un manque de respect envers nous-mêmes ? Chaque fois que nous trichons avec notre propre intégrité, que nous parlons sans faire, que nous promettons sans tenir, nous affaiblissons la base même à partir de laquelle nous pourrions véritablement respecter l'autre. Pourquoi sommes-nous donc si destructeurs ? Si autodestructeurs ?

Plutôt que de pointer du doigt, le respect invite à un retournement du regard — au sens étymologique du terme. Se retourner vers soi, non pour se flageller, mais pour voir honnêtement où nous en sommes : comment parlons-nous ? comment agissons-nous ? qu'est-ce qui, en nous, manque de solidité, de fiabilité, de droiture ? Et surtout : quels moyens avons-nous de nous remettre en chemin ?

Le respect comme boussole de la dignité

En fin de compte, que cherchons-nous lorsque nous parlons de respect ? Peut-être une boussole qui nous aide à retrouver le chemin de notre dignité intérieure. Dans un monde où l'on peut facilement se perdre dans le flux des informations, des opinions et des injonctions contradictoires, le respect offre un axe simple, presque austère : reconnaître la valeur, en soi

et chez l'autre, et agir en conséquence. Accepter que l'autre soit différent de nous, qu'il ait ses faiblesses, ses forces, ses blessures, ses opinions, qu'il soit juste humain, comme nous.

Cette boussole n'indique pas une route toute tracée ; elle nous ramène plutôt, à chaque carrefour, à cette question fondamentale : « Suis-je en accord avec ce que je prétends être ? » Là où le respect est présent, la parole se fait fiable, les liens deviennent plus vrais, les institutions gagnent en crédibilité, la vie spirituelle se déploie avec profondeur. Là où il manque, tout ce qui est noble, même les plus beaux concepts de dévotion ou de compassion, risque de se vider de son sens.

Que le respect ne soit donc pas seulement un mot que l'on brandit, mais une pratique quotidienne. Qu'il imprègne nos paroles, nos engagements, notre manière de conduire, de travailler, d'aimer, de prier ou de méditer. Qu'il devienne, discrètement mais fermement, cette boussole intérieure qui nous aide à demeurer debout, lucidement humains, au milieu des tourments et des ruines apparentes de notre époque.

Félix

Félix pratique la méditation depuis 2005.



CC BY-NC-ND