

Tolérance (03-03-2026)



Ce texte sur la tolérance a été développé afin de nous préparer à la rencontre du *Groupe de réflexion* du 5 mars 2026. Le contenu provient au départ des idées de Céline Grandmont et de Pierre Potvin. C'est ajouté un texte de Lise Vaillancourt préparé pour la rencontre du groupe. Il a été demandé à GPT de donner son point de vue sur la tolérance. Par la suite l'ensemble du texte brut (les différentes écritures) a été soumis à GPT 5.2 afin qu'il réalise un texte unifié en réalisant des regroupements par thème.

Proportion de participation. Le total de mots du texte écrit par les autrices et auteurs y compris GPT = 1681 mots

Céline G. 936 mots = 56%

Pierre P. 315 mots = 19%

GPT 282 mots = 17%

Lise V. 148 mots = 9%

Pour citer ce texte :

Céline Grandmont, Pierre Potvin, Lise Vaillancourt et GPT. (2026). *La tolérance*. pierrepotvin.com/wp

Bloc 1 – Comprendre la tolérance

Qu'est-ce que la tolérance ?

La tolérance fait partie du vivre-ensemble. Elle touche à notre manière d'être avec les autres, à nos limites et à notre maturité affective.

Tolérer, c'est laisser se produire ou subsister quelque chose qu'on pourrait empêcher. Cela ressemble parfois à « endurer ». Mais la tolérance va plus loin que cela.

Être tolérant, ce n'est pas nécessairement aimer ni être d'accord.

C'est accepter l'existence de ce que l'on n'approuve pas, sans chercher à l'écraser ou à l'éliminer.

Autrement dit, tolérer, c'est laisser une place à l'autre, même lorsqu'il est différent.

Une définition résume bien cette attitude :

la tolérance, c'est la paix intérieure devant la différence.

Cette idée rejoint la compassion : reconnaître ce qui nous dérange, sans réagir par le rejet ou la violence.

La tolérance n'est pas de la passivité

Être tolérant ne signifie pas tout accepter ni rester passif.

La tolérance demande un effort intérieur :

- Accepter que le monde ne pense pas comme nous
- Supporter la frustration
- Renoncer à vouloir tout contrôler

Elle est liée à une certaine maturité. Plus on est capable d'accueillir la différence, plus on peut vivre avec les autres de manière apaisée.

La tolérance a des limites

La tolérance ne peut pas être sans limites. Elle a besoin de repères et de frontières.

Tolérer ne veut pas dire se nier soi-même.

Cela ne veut pas dire non plus accepter ce qui porte atteinte à la dignité ou à la sécurité.

Être tolérant, c'est donc trouver un équilibre :

- Laisser exister ce qui est différent
- Tout en restant fidèle à ses valeurs et à ses limites

La tolérance se situe toujours entre deux risques :

- L'intolérance, qui rejette et ferme
- Le laxisme, qui accepte tout sans discernement

Une attitude intérieure

Au fond, la tolérance est d'abord une attitude intérieure.

Elle commence lorsqu'on reconnaît qu'une situation ou une personne nous dérange. Sans ce dérangement, il n'y a pas de tolérance : il n'y a rien à tolérer.

La question devient alors : que fait-on avec ce malaise ?

- Cherche-t-on à éliminer ce qui dérange ?
- Ou accepte-t-on que cela existe, sans violence ?

C'est dans cet espace que se joue la tolérance.

Bloc 2 — Trop tolérant ou pas assez : ce que cela dit de nous

Quand on est trop tolérant

Être très tolérant peut parfois être une force... mais cela peut aussi cacher autre chose.

On peut être trop tolérant quand nos attentes, nos croyances ou nos peurs nous y conduisent. Parfois, on "laisse passer" parce qu'on place notre énergie ailleurs, ou parce qu'on a l'impression de ne pas avoir de pouvoir sur la situation.

Cela soulève des questions utiles :

- Est-ce de la tolérance... ou une forme d'impuissance ?
- Est-ce de la tolérance... ou de l'indifférence ?
- Est-ce qu'on évite un conflit, par crainte d'être rejeté, jugé, ou de déranger ?

Être trop tolérant, ce n'est pas toujours « être sage ». Parfois, c'est se protéger, se taire, ou se retirer.

Quand on n'est pas assez tolérant

À l'inverse, on peut ne pas être assez tolérant quand nos exigences, notre rigidité, nos attentes ou nos croyances prennent toute la place.

On peut alors se demander :

- Qu'est-ce qui m'a conduit à me situer là ?
- Est-ce que mon fonctionnement personnel y est pour quelque chose ?

Certaines caractéristiques peuvent influencer notre tolérance :

- Personnalité plus souple ou plus rigide
- Posture plus ouverte ou plus fermée
- Une tendance à être très exigeant envers soi et les autres (beaucoup de règles, de devoirs, de contrôle), ou au contraire à réagir de façon plus impulsive, avec une faible tolérance à la frustration.
- Tendance à être hyperresponsable (tout porter) ou hyporesponsable (se dégager de la responsabilité)

L'important n'est pas de se juger, mais de comprendre d'où vient notre réaction.

Ce qui nous dérange chez l'autre : un bon point de départ

Tolérer suppose presque toujours une réalité simple : on tolère ce qui nous dérange.

Donc, une question centrale devient :

- Qu'est-ce qui me dérange chez l'autre, ou dans la situation ?

Et tout de suite après :

- Qu'est-ce que cela dit de moi ?

Souvent, ce qui nous dérange parle de nos :

- Valeurs

- Croyances
- Attentes
- Blessures
- Envies, jalousies, peurs
- Expériences passées

Autrement dit, la tolérance est souvent liée à nos valeurs, et à la manière dont nous nous sentons menacés (ou non) par la différence.

D'où vient la tolérance : quelques racines psychologiques

La tolérance s'enracine dans plusieurs dimensions de notre vie intérieure.

1) La maturité affective

C'est la capacité de :

- Supporter la frustration
- Accepter que le monde ne pense pas comme nous
- Accepter la pluralité
- Ne pas vouloir tout contrôler

2) La sécurité intérieure

Plus on est insécure, plus on risque d'être intolérant.

Plus on est solide intérieurement, plus on peut accueillir la différence.

Une idée simple : si je sais qui je suis, j'ai moins peur que l'autre soit différent.

3) Le rapport à soi : respect, droits, limites

La tolérance est en tension avec plusieurs choses importantes :

- Le respect de soi
- Nos droits
- Nos limites
- Notre capacité d'affirmation de soi

On peut se poser deux questions très concrètes :

- Suis-je conscient de mes limites... ou est-ce que je les découvre seulement quand l'autre les dépasse ?
 - Suis-je capable d'énoncer clairement mes limites dans le respect ? Si non, qu'est-ce qui m'en empêche ?
-

De la tolérance à la compassion

Une piste forte ressort de cette analyse: la tolérance peut conduire à la compassion, mais cela demande une étape intérieure.

Pour aller vers la compassion, on peut :

1. Reconnaître ce qui nous dérange (et pourquoi)
2. Essayer de se mettre à la place de l'autre
3. Éviter de rester coincé dans une rigidité du type :
l'autre devrait... / l'autre ne devrait pas...

Cette démarche n'enlève pas nos limites, mais elle nous aide à réagir avec plus de justesse.

Des questions pour mieux se comprendre

Pour approfondir, on peut se demander :

- Quelles expériences passées m'ont rendu plus ou moins tolérant ?
- Mes attentes, croyances et valeurs jouent-elles un rôle dans ma perception ?
- Y a-t-il des facteurs actuels qui influencent mon niveau de tolérance (fatigue, santé, stress, période difficile, contexte) ?
- Est-ce que ce qui me dérange touche une valeur fondamentale... ou plutôt une préférence personnelle ?

Une nuance importante :

On tolère plus facilement ce qui nous dérange sans attaquer fortement nos valeurs. Quand une valeur centrale est atteinte, la tolérance devient plus difficile.

Bloc 3 — La tolérance dans la vie : contextes et limites

La tolérance dépend du contexte

Notre tolérance ne s'exprime pas de la même façon dans toutes les situations.

Elle peut varier selon :

- Notre état physique et psychologique
- Les difficultés que nous traversons
- Nos relations avec les personnes concernées
- Le contexte dans lequel la situation se produit

Par exemple :

- Quand on est fatigué ou malade, on peut être plus ou moins tolérant
- En situation de conflit, notre tolérance diminue souvent
- Avec certaines personnes, on est plus souple... avec d'autres, beaucoup moins

Nos liens avec les autres influencent beaucoup notre réaction.

On ne tolère pas de la même façon un inconnu, un proche, ou une personne avec qui on a une histoire.

Une valeur personnelle... et sociale

La tolérance n'est pas seulement une attitude individuelle.

Elle peut devenir :

- Une valeur démocratique
- La base du pluralisme
- Une condition de la paix sociale

Dans une société diversifiée, la tolérance permet à des personnes différentes de vivre ensemble sans violence.

Dans quelles situations devrait-on être tolérant ?

La tolérance est particulièrement importante dans certaines situations de la vie courante.

Les différences d'opinions

- Politique
- Religion
- Valeurs personnelles

On peut ne pas être d'accord, tout en laissant l'autre penser autrement.

Les styles de vie

- Choix familiaux
- Orientation sexuelle
- Habitudes culturelles

À condition que chacun respecte le cadre commun et n'impose pas ses pratiques aux autres.

Les imperfections humaines

- Erreurs
- Maladresses
- Limites personnelles

Nous sommes tous imparfaits. La tolérance permet d'accueillir ces limites, chez soi comme chez les autres.

Les limites de la tolérance

La tolérance n'est pas absolue. Elle a des frontières claires.

Une question peut nous guider :

Est-ce que ce comportement nuit à la dignité ou à la sécurité de quelqu'un ?

- Si la réponse est non → la tolérance est possible

- Si la réponse est oui → il faut mettre une limite, intervenir, protéger
-

Ce qu'on ne doit pas tolérer

Certaines situations ne doivent pas être tolérées, parce qu'elles portent atteinte aux personnes.

On ne doit pas tolérer :

- La violence (verbale ou physique)
- L'abus
- La domination
- L'intimidation
- Le racisme
- La manipulation
- L'exploitation

Dans ces cas, la tolérance devient une forme de laisser-faire qui peut nuire aux autres.

Trouver l'équilibre

La difficulté est de trouver le bon équilibre.

Être tolérant, ce n'est pas tout accepter.

Mettre des limites, ce n'est pas être intolérant.

La question devient alors : où se situe la juste limite pour moi, dans cette situation ?

C'est souvent un ajustement, qui demande réflexion, discernement et parfois dialogue.

Bloc 4 — Réfléchir à sa tolérance : application et pistes

Se situer personnellement

La tolérance n'est pas seulement une idée. Elle se vit concrètement dans nos relations.

On peut d'abord se poser une question simple : Où est-ce que je me situe, en général, sur le continuum entre tolérance et intolérance ?

Selon les situations, on peut être très tolérant... ou très réactif.

Ce que je ne tolère pas

Réfléchir à la tolérance, c'est aussi identifier ses limites.

On peut se demander : Qu'est-ce que je ne tolère pas ?

Voici des exemples évoqués :

- La violence (verbale ou physique)
- La violence conjugale
- L'intimidation
- L'injustice
- L'abus sous toutes ses formes
- Le manque de respect
- L'irresponsabilité et l'impunité
- Le mensonge, la malhonnêteté, l'hypocrisie
- Le vol
- L'exploitation ou les comportements profiteurs
- Le rejet, l'abandon
- Le narcissisme excessif
- Le pouvoir corrompu
- Le non-respect de la parole donnée

- L'incompétence dans des rôles importants
- Les inégalités marquées (ex. riche/pauvre, homme/femme)
- La pédophilie
- La manipulation
- La désinformation

Chacun peut compléter cette liste selon ses valeurs.

Ce que je tolère

À l'inverse, il est utile d'identifier ce que l'on est capable de tolérer.

Par exemple :

- Les erreurs, surtout lorsqu'elles sont reconnues
- Certains sujets de discussion qui ne nous intéressent pas
- La lenteur des autres
- Les retards occasionnels
- Les différences de goûts, d'idées, de façons de faire
- Certaines limites ou difficultés chez les autres
- Des comportements dérangeants... dans certaines limites (ex. bruit occasionnel)

On peut aussi dire : je travaille à tolérer ce qui me dérange chez l'autre, lorsqu'il s'agit de différences et non d'atteintes à mes valeurs.

Ce que j'apprécie chez les autres

Nos valeurs influencent directement notre tolérance.

On peut donc se demander : Qu'est-ce que j'apprécie chez les autres ?

Par exemple :

- L'honnêteté

- L'authenticité
- La droiture
- La délicatesse
- Le respect
- Une communication vraie
- L'entraide
- La douceur
- Le sens des responsabilités
- La bienveillance
- La volonté d'apprendre
- Le partage
- La compétence
- La complicité
- L'ouverture

Plus une personne incarne ces valeurs, plus il nous est facile d'être tolérant.

Pistes de réflexion

Voici quelques questions pour nourrir la discussion :

- Être tolérant, est-ce parfois se trahir soi-même ?
- Y a-t-il une différence entre tolérance et indifférence ?
- Sommes-nous plus ou moins tolérants en vieillissant ?

On peut observer que l'on vieillit souvent comme on a vécu.

Certaines personnes deviennent plus ouvertes avec le temps. D'autres restent dans leurs jugements.

Avec l'âge, on choisit parfois davantage ses batailles.

Mais si l'on a toujours été facilement irrité par les autres, il est possible que cela demeure.

On peut aussi observer les jugements entre générations :
les plus âgés envers les jeunes... et l'inverse.

Une question demeure : peut-on évoluer vers plus de compassion, sans se manquer de respect ?

La tolérance et ses différentes dimensions

La tolérance peut toucher plusieurs dimensions de notre personne :

1) Dimension physique

Tolérer une douleur, un inconfort, une fatigue.

2) Dimension émotionnelle

Une situation peut toucher nos valeurs, réveiller des souvenirs ou des émotions difficiles.

3) Dimension cognitive

On peut réagir face à des idées ou des informations que l'on juge fausses.

4) Dimension sociale

Certaines relations ou attitudes peuvent nous sembler non authentiques ou irrespectueuses.

Une même situation peut toucher plusieurs dimensions à la fois.

Une idée importante : la tolérance entre en jeu lorsqu'il y a un dérangement.
S'il n'y a pas de dérangement, il n'y a rien à tolérer.

Le niveau de tolérance dépend donc de l'intensité de ce dérangement.

On peut aussi parler de tolérance au stress, qui influence beaucoup notre réaction.

Une définition complémentaire

La tolérance peut être définie comme une attitude qui consiste à admettre chez autrui une manière de penser ou d'agir différente de la nôtre.

Cela signifie :

- Respecter la liberté d'opinion des autres
- Tout en se respectant soi-même, ses droits et ses limites

La tolérance peut aussi prendre différentes formes :

- Supporter avec patience quelque chose de désagréable
- Admettre la présence de quelqu'un, même à contrecœur
- Accepter qu'une situation existe, même si l'on pourrait intervenir

Mais attention : la tolérance ne doit pas devenir du laxisme ni une façon de « faire bonne figure » en se niant soi-même.

Elle implique aussi une capacité à :

- Ne pas rester figé dans ses positions
- Écouter
- Faire preuve d'ouverture

Pour conclure

La tolérance est un équilibre délicat.

Elle demande :

- De se connaître
- De reconnaître ce qui nous dérange
- De respecter ses limites
- D'accueillir la différence

Elle peut nous conduire vers plus de compréhension et, parfois, vers la compassion.

Mais elle ne doit jamais se faire au détriment de la dignité, de la sécurité ou du respect de soi.