

Et si on essayait la gentillesse ?

Alors que le climat politique et social ne cesse de se tendre, une « Journée mondiale de la gentillesse » vient rappeler l'importance et les vertus de l'attention à l'autre



MARIE GENEL / PICTURETANK

► En 2009, le magazine « Psychologies » lançait en France la Journée de la gentillesse, dont c'est aujourd'hui la cinquième édition.

► Depuis, diverses instances (écoles, entreprises, etc.) se sont emparées du sujet sous des formes diverses (vivre ensemble, bien-être au travail...)

► Alors que l'on assiste à une flambée des exaspérations sociales, la gentillesse apparaît aujourd'hui comme une valeur montante, opposable à la tentation du conflit.

La gentillesse, une valeur qui monte



EMILIE LOISEL/PHOTURETAIN/LE MONDE/MAGAZINE

Rendre service aux autres permettrait de se sentir mieux dans sa peau, ce qui pousserait... à l'empathie!

► Qu'on parle d'altruisme, de souci d'autrui ou de civisme, la gentillesse sous toutes ses formes est de plus en plus célébrée.

► De très sérieux travaux scientifiques ou économiques montrent qu'être gentil apporte une profonde gratification psychique.

Les Japonais n'ont pas seulement conquis la planète avec le Walkman - devenu le baladeur sous nos contrées - ou les mangas. Ils sont aussi à l'origine de la Journée mondiale de la gentillesse, célébrée aujourd'hui en France pour la cinquième année. Le *Small Kindness Movement* (« Mouvement de la petite gentillesse ») est né au Japon en 1963 après des affrontements entre policiers et étudiants. Il s'est transformé en 1997 en *World Kindness Movement*, un mouvement mondial importé en 2009 dans l'Hexagone à l'initiative du magazine *Psychologies*.

De quoi s'agit-il ? De mettre à l'honneur une attitude qui est parfois ressentie et présentée comme une forme de faiblesse, voire de naïveté. « *Cela reste une valeur dévalorisée et ambiguë*, commente la philosophe Laurence Devillairs (sa contribution est à lire sur La-croix.com). *C'est un peu gênant pour quelqu'un de dire qu'il est "gentil". La gentillesse est aussi floue. Il me semble d'ailleurs que sa promotion cache le déficit d'autres vertus sociales, comme le civisme.* »

Au-delà de cette « journée », plusieurs signes montrent que la soif de gentillesse est dans l'air du temps. On peut citer le succès du dernier livre du moine bouddhiste Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour l'altruisme* (Nil Éditions, 23 €). Ou les travaux de François Miquet-Marty, président de l'institut de sondages Via-voice (1), qui montrent que 93 %

des Français estiment que la France et ses citoyens ont besoin de manière « prioritaire », pour l'avenir, de « respect entre les gens » - respect pouvant s'entendre comme « une attention accordée à l'autre ». Ou encore l'« Appel à plus de bienveillance au travail », lancé en 2011 et signé par plus de 300 entreprises qui s'engagent notamment à « veiller au bien-être des individus ».

Pourtant, « le contexte ne favorise pas la bienveillance », analyse Jacques Huybrechts, fondateur du réseau Entrepreneurs d'avenir, qui a rédigé cet appel avec *Psychologies*. *Il ne faut pas oublier les tensions sociales et les crispations sur les résultats financiers. On sent bien que les dirigeants sont préoccupés par la nécessité de donner la priorité à l'optimisation des conditions de travail.* »

La gentillesse peut être aussi « naturelle » que l'agressivité ou l'esprit de compétition.

Et pas seulement par philanthropie : selon Jacques Lecomte (2), l'un des représentants de la psychologie positive en France, l'empathie peut avoir des effets positifs dans le monde réputé impitoyable de l'entreprise. « *Une équipe se montre efficace professionnellement parce qu'elle allie atouts techniques et humains : les compétences comme la connivence entre les membres d'une équipe sont essentiels.* »

La science, de son côté, s'intéresse de plus en plus à la thématique de l'« altruisme », de l'« empathie » ou de la « bonté », selon les cas. Les recherches dans ce domaine se sont accélérées ces dernières années, aussi bien chez les psychologues, les biologistes que chez les économistes. Et elles tendent à montrer que l'aptitude à se tourner vers autrui apporte une satisfaction à l'individu. « *Nous nous sommes rendu compte que la seule recherche du*

profit individuel ne pouvait pas expliquer les comportements économiques des individus », explique ainsi Marie-Claire Villevall, directrice de recherche au CNRS, spécialiste d'économie comportementale. À l'encontre des théories économiques les plus libérales, des recherches récentes établissent que des individus sont prêts à sacrifier une partie de leurs gains monétaires en échange d'une meilleure estime de soi. Des expériences scientifiques ont même prouvé qu'il pouvait y avoir du plaisir à payer une taxe !

Les progrès de l'imagerie cérébrale ont beaucoup contribué à améliorer les connaissances en ce domaine. Après avoir localisé les zones de la satisfaction et les zones du dégoût, les neurobiologistes ont pu constater que les premières s'activaient à l'occasion d'un geste généreux et les secondes face à une situation d'injustice. D'autres études récentes montrent par ailleurs qu'une forme d'inquiétude pour les autres peut apparaître chez de très jeunes enfants, avant même que l'éducation ou les valeurs transmises par les parents n'entrent en ligne de compte. Bref, que la gentillesse peut être aussi « naturelle » que l'agressivité ou l'esprit de compétition. En 2005, des chercheurs de l'université de Leipzig ont ainsi mis en évidence chez des petits âgés de 1 an l'envie d'aider un adulte en difficulté.

L'image d'une nature forcément cruelle et livrée à la seule loi du plus fort est aussi battue en partie en brèche par les biologistes qui étudient les comportements « sociaux » d'insectes comme les fourmis ou les abeilles. Le primatologue néerlandais Frans de Waal accumule les observations sur les comportements empathiques chez les primates, et au-delà chez l'ensemble des mammifères. Citons l'exemple de ces singes refusant d'activer un mécanisme distribuant de la nourriture quand ils réalisent que le système envoie des décharges électriques à leur compagnon.

Où encore le cas de ces éléphants s'occupant d'une vieille femme aveugle. Pour le chercheur, cette sensibilité à la souffrance des autres serait caractéristique de tous les mammifères et découlerait des soins maternels.

Jacques Lecomte le confirme : « La gentillesse fait du bien sur le plan psychologique : rendre service aux autres fait qu'on se sent mieux dans sa peau, et ce bien-être pousse à l'empathie... c'est une spirale vertueuse », affirme ce psychiatre. Il s'oppose à l'idée selon laquelle il faudrait être en paix avec soi-même pour pouvoir se montrer généreux envers les autres : « On peut engager ce cercle vertueux même si l'on est dans une phase difficile », avance-t-il, prenant exemple sur certains fondateurs d'associations caritatives qui s'engagent parfois au moment où ils vivent un drame.

Ce professionnel estime également que la générosité a un impact positif sur la santé physique. Il en veut pour preuve une étude réalisée sur des retraités, qui montre que ceux qui sont bénévoles dans des associations sont en meilleure santé. Dans une étude anglo-saxonne effectuée auprès de plus de 2 000 individus de 55 ans et plus, les bénévoles ont des taux de mortalité et de morbidité (maladies) bien inférieurs à ceux des non-bénévoles.

Sur la base de ce double constat, la psychologie positive fait de nombreux adeptes. Les professionnels qui la pratiquent recommandent notamment à leurs patients de se tourner vers autrui, de « sortir de la préoccupation exclusive de soi » pour aller mieux. Et si on essayait ?

PASCAL CHARRIER,
FRANÇOISE MARMOUYET
et EMMANUELLE RÉJU

(1) Auteur des *Nouvelles Passions françaises* (Michalon, 16 €).

(2) Auteur de *La Bonté humaine*, qui vient de paraître chez Odile Jacob (24,20 €).

ENTRETIEN P. FRANÇOIS-MARIE HUMANN, abbé de Mondaye (1)

« En ne voulant pas causer de peine, on peut passer à côté du véritable amour »

► Pour ce théologien, religieux prémontré, la notion de gentillesse peut s'accorder avec la charité chrétienne, même si la théologie de l'Église doit aussi rendre attentif à l'ambiguïté inhérente à cette notion.

Que vous inspire cette Journée de la gentillesse ?

P. François-Marie Humann : Mon premier réflexe est de revenir aux racines du mot « gentillesse » : dans la langue française, ce terme naît au XII^e siècle, donc assez tardivement. On le retrouve par exemple dans « gentilhomme », qui désigne un noble de naissance. À la Renaissance s'est développé un sens autour de ce mot, qualifiant une personne gracieuse, jolie, aimable, délicate, douce, généreuse, indulgente, patiente... Il me semble également important de relever l'ambiguïté d'un terme, fréquemment employé sous une forme péjorative pour railler la mièvrerie d'autrui. Dire des gentilles, c'est aussi dire des méchancetés.

Est-ce à dire qu'elle serait étrangère à la pensée chrétienne ?

P. F.-M. H. : Dans son acception positive, cette notion peut renvoyer à l'exhortation à l'amour, propre au christianisme. Aux Éphésiens, saint Paul n'écrit-il pas : « *Faites disparaître de votre vie tout ce qui est amertume, emportement, colère, éclats de voix ou insultes, ainsi que toute espèce de méchanceté.* » La

gentillesse trouve des fondements dans la perspective chrétienne. Avec cette nuance que la charité évangélique s'enracine dans l'amour de Dieu, et dans le pardon reçu du Christ qui nous unit à cet amour, à la différence d'un sentiment qui s'appuierait exclusivement sur nos propres forces humaines.

En quoi cette notion, qui semble universellement partagée, vous semble-t-elle ambiguë ?

P. F.-M. H. : Elle repose souvent sur une perception affective, sentimentale. Par gentillesse, nous pouvons être tentés de passer au-dessus des torts, des défauts et des injustices, au détriment d'une certaine forme de vérité. Dans la vie religieuse, nous le percevons bien : la tentation est grande de taire nos reproches à l'égard de l'un de nos frères – même s'ils sont fondés – pour lui épargner de la peine. Est-ce vraiment un acte de charité ? Ne cause-t-on pas un mal plus grave en se taisant ? Certes, l'authenticité expose davantage. On peut recevoir des coups. Cette parole de vérité n'est reçue qu'à la faveur d'un climat de charité. Mais en ne voulant pas causer de peine, on peut passer à côté du véritable amour.

Que révèle d'après vous cette « opération gentillesse » ?

P. F.-M. H. : J'y vois le désir de recréer des liens et de sortir de l'indifférence, dans une société parfois très violente, où bien des conventions ont été balayées, à commencer par les notions les plus élémentaires

qui fondent les relations humaines. Ce type d'initiative me semble positif, à condition de bien savoir ce que l'on met derrière la gentillesse. Le risque serait paradoxalement d'encourager l'individualisme : vivons le plus aimablement possible les uns à côté des autres pour que personne ne vienne nous déranger. Or, il faut parfois se laisser secouer : vous ne pouvez pas demander à celui qui perd son emploi, qui s'est fait quitter par sa femme ou qui chasse de son pays de ne pas crier. Il nous faut aussi regarder le monde tel qu'il est.

Beaucoup se tournent vers les sages orientales, notamment le bouddhisme, attirés par la culture de bien-être, de maîtrise de soi qu'elles semblent porter. Le christianisme n'a-t-il pas une réponse propre à leur apporter ?

P. F.-M. H. : Même s'il est tentant d'épouser ce type de spiritualité, il ne faut pas se faire d'illusion et garder à l'esprit que les peuples qui s'en inspirent ne sont pas épargnés par la violence. La prétention du christianisme à dire que le salut se trouve dans la personne du Christ peut heurter l'idée que nous nous faisons de la tolérance. Admirer Gandhi n'empêche pas de méditer sur la Passion du Christ, qui met en relief l'ambiguïté qu'il y a dans tout homme.

RECUEILLI PAR FRANÇOIS-XAVIER MAIGRE

(1) Dernier ouvrage paru : *Aimer comme Dieu nous aime* (Seuil, 2013).

VU D'ITALIE

Les Italiens sont plus gentils qu'ils ne le pensent

► La sociabilité italienne est légendaire. Même si les Italiens pensent que la gentillesse est moins présente, elle subsiste encore largement dans le pays.

ROME

De notre correspondante

C'est le geste d'un petit agriculteur qui a changé la vie de Giorgio Aiassa, fondateur du « Mouvement italien pour la gentillesse » dont le siège se situe à Parme en Émilie-Romagne. « Je venais d'obtenir mon permis de conduire, à la fin des années 1960, et je me suis retrouvé sur une route de campagne en panne d'essence. J'ai eu la chance de croiser un vieux paysan qui m'est venu en aide en remplissant, à l'aide d'une bouteille en plastique, le réservoir de ma voiture pour que je puisse me rendre

dans une station-service. Après l'avoir remercié, j'ai voulu payer l'essence, il a fermement refusé. Je me souviendrai toujours de ce qu'il m'a dit. "Si tu veux me remercier, et me rendre heureux, n'oublie jamais de regarder autour de toi, de penser aux autres." »

Et c'est ce qu'a fait Giorgio Aiassa, industriel spécialisé dans la peinture sur verre. Il est le premier à avoir donné vie, dans la région de Parme, à une coopérative de travail pour handicapés. Le premier à avoir eu l'idée de créer en Italie le Mouvement pour la gentillesse sur l'exemple du World Kindness Movement, né à Tokyo en 1988. Depuis l'an 2000 cette association, qui regroupe une centaine de volontaires, multiplie les actions pour diffuser le sens profond de la gentillesse dans les écoles et collèges.

« Les Italiens ont certes une gentillesse innée, reconnaît-il, mais elle

est devenue trop superficielle. Nous devrions nous inspirer du modèle anglo-saxon de la gentillesse, apprendre le bonheur du respect spontané des règles. » Le journaliste écrivain du *Corriere della Sera*, Beppe Servergini lui fait écho. « Jusqu'à ces dernières années, la gentillesse était notre marque de fabrique et attirait plus de touristes que Venise ou le Colisée. Il n'en est plus ainsi », estime-t-il.

On constate au quotidien une sociabilité qui n'existe pas dans tous les pays européens.

On constate pourtant au quotidien une sociabilité qui n'existe pas dans tous les pays européens. Du

nord au sud de l'Italie, la vie de quartier existe encore, avec des commerçants souriants, qui connaissent le prénom de leurs clients, des employés d'une amabilité solaire. Comme ceux, par exemple, du bureau de poste de la *via della Scrofa* au centre de Rome. Prêts à aider un immigré à remplir un formulaire en italien. Prêts à répondre dans un anglais très folklorique aux questions des touristes.

Dans les transports en commun les gens se voient, se regardent, se parlent. Les jeunes cèdent plutôt facilement leur place assise à une personne âgée. Et que dire des mille et un marchés de la péninsule, véritables salons de conversation à ciel ouvert. Des lieux populaires où personne n'oublie de dire ce simple petit mot : « *Buongiorno!* »

ANNE LE NIR

PAROLES EMMANUEL JAFFELIN

Philosophe (1)

« Un apprentissage
de la relation
avec autrui »

« La gentillesse est le fruit d'une acquisition, d'une culture, d'un apprentissage. Elle relève du regard que l'on porte sur autrui. Elle donne le pouvoir de rendre service, de mettre un genou à terre, pour s'anoblir et se grandir. Paradoxalement, l'acquisition vient de la perte. Je suis d'autant plus moi que je donne. La gentillesse est un vrai apprentissage de la relation avec autrui. En cela, elle est un métier à tisser de la relation sociale. Cette vertu permet de donner un coup de pied à la société marchande. Au-delà de la vitrine, il existe quelque chose de plus intéressant que moi-même qui est la relation entre moi et l'autre. À la différence de la charité, qui est abandon de soi et morale du sacrifice, la gentillesse est abandon partiel de soi et morale du service. Elle est une forme de don de soi par petites touches, quand je peux, quand je veux. Une morale impressionniste, une vertu républicaine, propédeutique à la sainteté. »

RECUEILLI PAR FRANCE LEBRETON

(1) Auteur de *Petit éloge de la gentillesse*, Éd. François Bourin (2011).

REPÈRES

QUELQUES DÉFINITIONS

Selon le Petit Robert :

- La gentillesse est la qualité d'une personne qui se rend agréable aux autres, serviable, qui manifeste sa bonne grâce.
- La bienveillance était une vertu morale. Aujourd'hui, c'est d'abord un sentiment exprimant les bonnes dispositions dans lesquelles on est vis-à-vis de quelqu'un.
- L'altruisme est une disposition innée de l'être humain à la bienveillance. Ce terme, qui aurait été créé par Auguste Comte pour faire pendant à celui d'égoïsme, désigne aussi une doctrine considérant le dévouement à autrui comme la règle idéale de la moralité.
- L'amabilité, très proche de la gentillesse, désigne la qualité d'une personne qui cherche à se rendre agréable, à faire plaisir.
- La politesse définit à la fois l'ensemble des règles qui régissent le comportement et le fait de les observer. À l'origine, avant de désigner le raffinement d'une personne, ce mot emprunté à l'italien visait la propreté physique.