

La journée de la gentillesse sera le 13 novembre.



Psychologies magazine et le quotidien *Métro* lancent en France la journée de la gentillesse aujourd'hui 13 novembre.

L'individualisme roi et le chacun pour soi ont vécu : en ces temps de crise, nous avons besoin de liens et de solidarité pour faire face. La gentillesse est devenue une nécessité. C'est pourquoi *Psychologies* lance en France la Journée de la gentillesse. Ce jour-là, montrons que c'est une intelligence, et même une force. Ayons le courage de défier le cynisme, de dépasser nos inhibitions et de changer nos comportements. Faisons comme notre journaliste, qui a testé pendant vingt-quatre heures quelques unes des mille idées pour réussir cette journée. Inspirons-nous du psychiatre Christophe André, qui nous raconte pourquoi il a choisi cette philosophie de vie, et fions-nous à la science, qui nous prouve ses bienfaits sur notre santé et notre longévité .

Le 13 novembre, osons être gentils sans a priori

Des idées pour être encore plus sympa, ce jour, à l'occasion de la Journée de la gentillesse.

Le concept de la Journée de la [gentillesse](#), c'est d'être encore plus sympa que d'habitude. Voici, pour ceux qui manqueraient d'imagination, quelques idées empruntées au site associé à la journée mondiale de la gentillesse*

*www.actsofkindness.org (en anglais)

1. J'apporte le petit déjeuner au lit à toute la maisonnée
2. J'offre un bouquet de fleurs à la maîtresse, en essayant de ne pas passer pour une fayotte...
3. J'offre un livre, celui que je viens de terminer, à un inconnu rencontré dans le métro. Ca peut surprendre, mais ça procure un sentiment délicieux.
4. Je complimente mes collègues de travail, même ceux qui m'agacent, sans fausse flatterie et en essayant d'être la plus sincère possible.
5. Je pense à mes proches, à ce dont ils pourraient avoir besoin et je leur offre des "bons pour" ... un massage, une heure de ménage, un baby-sitting, etc.
6. Je dis à mes proches que je les aime et pourquoi je les aime.
7. Je cède ma place dans les files d'attente (vous verrez, ça surprend mais c'est très contagieux !)
8. J'envoie des textos à mes amis pour leur souhaiter une bonne nuit.

Christophe André est l'auteur de nombreux ouvrages, dont le dernier, *Petites Histoires d'estime de soi*, vient de paraître chez Odile Jacob.

Tout gentil que je puisse paraître, il m'est arrivé d'être méchant, à certains moments, avec certaines personnes. J'y repense souvent : horreur et culpabilité. C'est d'ailleurs une de mes motivations à l'être aujourd'hui : je me sens mal lorsque je ne l'ai pas été. C'est souvent à cause du stress : je ne

fais alors plus assez attention aux autres. Le spleen, en revanche, augmente ma gentillesse, car il accroît ma sensibilité au malheur. Mais il la rend mélancolique, endolorie : il en fait une gentillesse triste. Je la préfère joyeuse.

Tout petit ? J'étais déjà gentil. Par empathie : je n'aimais pas voir les autres souffrir ou être malheureux. Et puis j'étais timide : alors je me réfugiais dans la gentillesse, pour que l'on m'aime, et parce que je ne savais pas dire non. Mais au-delà de cette nécessité, j'ai vu aussi que c'était utile d'être gentil : très efficace pour se faire apprécier et pour se faire aider.

En grandissant, j'ai compris plus clairement encore que la gentillesse était une force. Mais à étoffer. Par exemple, j'ai appris à m'affirmer (dire non, donner mon avis) tout en restant gentil. S'affirmer et être gentil, c'est tout à fait compatible. Les gens pensent que pour s'affirmer, il faut cesser de l'être. Non ! Je le rappelle souvent à mes patients : ne soyez pas moins gentils, mais plus affirmés !

Depuis que je suis devenu médecin, la gentillesse est à mes yeux une nécessité absolue, indiscutable. Je m'efforce d'en faire chez moi la règle, l'habitude. Pour les personnes qui souffrent, elle est d'une douceur infinie. Je me souviens de mes gardes aux urgences chirurgicales, de patients que j'apaisais en leur parlant gentiment, doucement, en leur caressant la main ou le front, en leur expliquant ce qu'ils avaient et ce que l'on allait faire pour les soigner. Aujourd'hui encore, je tente d'offrir le maximum possible de gentillesse à mes patients, surtout aux nouveaux, à ceux qui arrivent pleins de peur et de honte. Ma spiritualité bicéphale – christianisme et bouddhisme – me rappelle chaque jour la force de la douceur et de la compassion : la gentillesse est un don, sans conditions et sans attentes. On donne, et puis on verra bien ; et on continue, même si on ne voit rien.

Chaque jour, je m'applique donc à une gentillesse joyeuse. Je suis moins souvent que jadis dans la gentillesse « aimez-moi », davantage dans la gentillesse « je vous aime et j'aime la vie ». Être gentil me rend heureux. Et être heureux me rend gentil. Trop de chance !

Octobre 2009

Gentillesse : des bienfaits scientifiquement prouvés

Laurent Bègue, professeur de psychologie sociale et directeur du laboratoire interuniversitaire de psychologie de Grenoble, a recensé pour nous les dernières études sur la gentillesse. Encourageant.

L'empathie commence au berceau

Quelques heures après leur naissance, les nourrissons se montrent déjà sensibles à la détresse d'autrui. Il leur suffit d'entendre les pleurs d'autres bébés pour se mettre à pleurer, et bien plus fort à l'écoute d'un enregistrement de leur propre chagrin ou d'un bruit de même intensité. Il est donc tentant de conclure, avec les chercheurs américains qui ont conduit cette étude (rapportée par Martin Hoffman dans *Empathie*), que l'empathie, même si elle peut être encouragée par l'éducation, est aussi – et peut-être surtout – une disposition innée.

Les macaques se serrent les coudes

Née en 1988 au Centre de primatologie du Wisconsin, aux États-Unis, Azalea, petite femelle macaque rhésus, présentait des mimiques particulières et des déficits moteurs qui ont conduit au diagnostic d'une forme de trisomie. La plupart des activités habituelles des singes – se nourrir, courir, sauter, grimper... – lui étaient difficiles, voire impossibles. Cependant, loin de la rejeter, sa famille et d'autres singes du groupe lui ont montré une attention particulière, notamment en la toilettant deux fois plus souvent que ses petits camarades. Cette observation (In *Le Bon Singe, les*

bases naturelles de la morale de Frans de Waal (Bayard, 1997.) n'est pas une première. Les éthologues ont déjà constaté que les grands singes se montrent plus tolérants et plus attentifs aux besoins des animaux handicapés lorsqu'il y en a dans le groupe. Et si nous redevenions des grands singes ?

Aider les autres, c'est s'aider soi-même

Les enfants qui se montrent sociables, c'est-à-dire aimables et attentifs à autrui, sont non seulement plus appréciés que les autres, mais sont aussi meilleurs à l'école. Une étude (In *Prosocial Behavior* de Hans-Werner Bierhoff - Psychology Press, 2002). auprès d'enfants partageant des difficultés scolaires comparables a montré que ceux qui se portaient volontaires pour aider les autres à faire leurs devoirs amélioreraient encore plus leurs résultats. À niveau scolaire égal au départ, ceux qui se montrent aidants et sociables obtiennent de meilleures notes, deux années plus tard, que ceux qui n'ont travaillé que pour eux-mêmes. Meilleure estime de soi et image positive de l'école : ou comment aider les autres revient à s'aider soi-même...

Pardonnez est bon pour le coeur

Et si le pardon était bon pour le système cardio-vasculaire ? Des volontaires ont été mis en situation d'évoquer deux réactions opposées à la suite d'une agression (*Granting forgiveness or harboring grudges* de C.V.O. Witvliet et al., in *Psychological Science* - 2001). Dans un premier temps, on leur demandait d'imaginer qu'ils se vengeaient. Pour alimenter leur ressentiment, ils devaient songer à leurs blessures, aux douleurs subies... Dans un second temps, ils étaient invités à pardonner, à se dire que l'agresseur était un être humain comme eux, avec ses difficultés... bref, à se montrer empathiques. Le verdict des électrocardiogrammes et des mesures physiologiques effectués dans les deux situations a été sans appel : les émotions négatives et le ressentiment étaient corrélés à une élévation du rythme cardiaque et de la pression artérielle, alors qu'en état d'empathie, le stress physiologique des mêmes personnes s'abaissait illico. La rancune n'est pas bonne pour la santé !

La gentillesse engendre la gentillesse

Oui, les jeux vidéo pourraient influencer le comportement des enfants envers autrui. Après avoir proposé, de façon aléatoire, à des Japonais de 12 à 16 ans des jeux soit violents et antisociaux, soit neutres, soit participatifs et prosociaux, des chercheurs ont ensuite mesuré leur degré d'altruisme (*Comfortably numb : desensitizing effects of violent media on helping others* de B.J. Bushman et C.A. Anderson, in *Psychological Science* (2009). La différence a été très nette : ceux qui avaient joué à des jeux participatifs ont fait preuve de plus de gentillesse que les autres.

Le bénévolat rend moins dépressif

Aller vers les autres en s'investissant dans des associations, c'est aussi engranger des bénéfices pour soi à long terme. Interrogées au cours de diverses études (*Patients with Alzheimer's disease have reduced activities in midlife compared with healthy control-group members* de R.P. Friedland et al., in *Proceeding of the National Academy of Science* - 2001). « Volunteer work and well-being » de P.A. Thoits et L.N. Hewitt, in *Journal of Health and Social Behaviour* (2001), les personnes ayant des activités bénévoles obtiennent en effet des scores supérieurs à la moyenne en termes d'évaluation du sentiment de bonheur, de la qualité de vie et de l'estime de soi. Moins dépressives, il semblerait qu'elles soient aussi moins touchées par la maladie d'Alzheimer, que leur état de santé général soit meilleur et leur mortalité plus faible. Attention cependant, ces bénéfices ne s'observeraient plus au-dessus d'un certain seuil, quand l'engagement va au-delà de cent heures par an. La limite entre don de soi et oubli de soi ?

Octobre 2009

Oser être bon, un nouveau courage

C'est un pari. Sur nous-même, sur autrui, sur l'avenir. Dans un monde brutal où la tendresse n'est pas toujours de mise, s'ouvrir à l'autre et accepter le risque qu'il profite de nous, c'est faire preuve de bravoure.

Isabelle Taubes

Sommaire

- [Un pari !](#)
- [Un mouvement mondial](#)

Être gentil, c'est être bête : méchanceté et réussite sont étroitement associées, dans ce monde de compétition qui nous incite à triompher par tous les moyens, y compris les plus déloyaux. La séduction qu'exercent sur nous les chroniqueurs les plus caustiques, les héros cyniques et désabusés, et même ceux d'entre nous qui n'hésitent pas à écraser leur prochain pour arriver à leurs fins le rappelle quotidiennement. Sans oublier les faux gentils, qui tentent de manipuler les autres sous des dehors tout miel... Selon une idée reçue fort répandue, l'intelligence ne saurait se passer d'une dose de méchanceté. Ne soyons pas dupes : pour la psychanalyse, « méchanceté » renvoie surtout à « sentiment de frustration » et angoisse d'être perçu comme vulnérable. Dans cette optique, les méchants sont des insatisfaits, qui tentent d'échapper à leur mal-être en se vengeant sur leurs semblables. Rien de très glorieux ni d'admirable ! D'ailleurs, il n'y a pas si longtemps, « bête » était plutôt associé à « méchant ». Et, dans cet univers de brutes, la gentillesse est plutôt l'intelligence de celui qui peut se permettre de voir son image mise en cause sans s'effondrer. Et qui préfère s'ouvrir à autrui que vivre centré sur ses propres intérêts. Un nouveau courage, un nouvel héroïsme du quotidien, à contre-courant du cynisme ambiant.

Un pari !

En étant gentil, je prends en effet le risque de me « faire avoir » : oser la gentillesse est un pari ! L'autre peut abuser, profiter de moi. Aucune garantie... Surtout s'il baigne dans un environnement dominé par les rapports de force, qui a ancré en lui la conviction qu'un gentil est forcément un faible – « Sinon, il ne serait pas aussi gentil, il m'écraserait avant que je l'écrase », pense-t-il. Souvenons-nous alors qu'être gentil n'exclut ni la fermeté, ni le respect de soi-même. La gentillesse ne doit pas nous conduire au sacrifice ! Cessons surtout de croire que l'autre est l'ennemi, qu'il cherche en permanence à nous nuire. L'immense majorité de nos échanges, chacun peut le constater, n'est pas sous-tendue par la cruauté ou le sadisme, mais plutôt par une sorte de neutralité qui nous préserve. Le mépris, la méfiance et l'agressivité sont des comportements coûteux qui épuisent le psychisme. Et qu'y gagnons-nous ? Un sentiment d'isolement, de l'angoisse, du stress... Sans compter la culpabilité qui nous étreint quand nous prenons conscience du mal causé à autrui. Nous sommes des animaux sociaux. Notre bien-être dépend de la qualité des relations que nous sommes capables d'établir. Et c'est vrai aussi de notre avenir en tant qu'espèce. Mieux vivre ensemble, c'est une question de survie.

Un mouvement mondial

Vous trouverez les pays membres et la déclaration de la gentillesse sur le site www.worldkindness.org.sg, celui de Singapour, le plus complet de tous ceux qui sont associés au mouvement mondial (en anglais).

L'idée est née au Japon, dans les années 1960, après de violentes altercations entre policiers et

étudiants à l'université de Tokyo. Le président de la fac, dans un esprit très *peace and love*, a alors suggéré que chacun fasse preuve de petites attentions au quotidien pour que, progressivement, la gentillesse inonde le campus, puis la ville et le pays. Ainsi est né le Small Kindness Movement du Japon (« Mouvement de la petite gentillesse ») ; puis, en 1997, le World Kindness Movement, « Mouvement mondial de la gentillesse », qui compte plus de trois millions de membres dans une quinzaine de pays, dont l'Australie, le Canada, l'Angleterre, l'Italie, Singapour, la Corée du Sud... Rendre le monde plus gentil, la tâche semblait rude. C'est pourquoi il a été décidé de commencer d'abord par une journée – comme on arrête de fumer. Une journée pour arrêter de fulminer. Et dire bonjour à la dame, sourire à son voisin, offrir des croissants à son prochain. Cette initiative n'a pas encore été tentée en France. À nous de la faire exister.

Octobre 2009