



## vie de famille



Il y a toutes sortes de journées dans le calendrier... Y compris une Journée de la gentillesse, le 13 novembre ! Jacques Lecomte\*, docteur en psychologie, y voit **une formidable occasion de redécouvrir la gentillesse naturelle qui est en nous.**

# Jacques Lecomte « Être gentil est bon pour la santé »

PAR ÉLODIE CHERMANN

**Quelle est, selon vous, l'utilité de cette journée ?** Quand elle a été lancée en France, il y a quatre ans, sur le modèle du World Kindness Day – une manifestation organisée dans 18 pays par le Mouvement mondial pour la gentillesse –, beaucoup ont ricané. Certains y voyant le retour à une planète « Bisounours », d'autres un prétexte pour briller en méchanceté le reste de l'année. Personnellement, cela me semble être, au contraire, une excellente occasion de mettre en lumière les initiatives et les expériences vertueuses qui promeuvent cette valeur. Nous avons souvent tendance à nous focaliser sur les mauvais coups du quotidien. Il suffit qu'une personne nous passe devant à la caisse du supermarché pour que nous nous disions : « Ah, les gens sont vraiment égoïstes ! » Mais il y a une foultitude de petits actes de gentillesse auxquels nous ne prêtons pas attention...

### C'est quoi, au juste, la gentillesse ?

Il est parfois difficile de faire la différence entre gentillesse, bonté, empathie et altruisme. Je définirais la gentillesse comme la version « banale » de la bonté. Un gentil est quelqu'un qui, à la fois, porte un regard bienveillant sur autrui, manifeste une sensibilité émotionnelle à l'autre et met en œuvre des actes altruistes. Aller toutes les semaines faire du bénévolat au Secours catholique n'est pas nécessairement une preuve de gentillesse. Si, chaque fois qu'on vient en aide à des personnes démunies, on se répète intérieurement « quand même, quelle bande de fainéants », on est davantage dans la bonne conscience que dans la gentillesse... Il manque l'empathie et l'attention sincère à l'autre.

### Les actes de gentillesse ne sont-ils pas, néanmoins, guidés par l'intérêt personnel ?

C'est exactement la théorie de l'égoïsme psychologique lancée à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle : toutes les actions humaines, même les plus

altruistes, cacheraient des intentions égoïstes. Comme s'il fallait forcément que la gentillesse cause un sacrifice à son auteur pour être pure. Mais cette vision ne correspond pas du tout à la réalité des relations humaines. L'altruisme réel repose sur un principe de bonheur partagé : en faisant du bien à autrui, on se fait aussi du bien à soi-même.

### Iriez-vous jusqu'à dire qu'être gentil est bon pour la santé ?

Tout à fait. Plusieurs études ont montré que les personnes âgées impliquées comme bénévoles dans les associations sont non seulement en meilleur équilibre psychologique, mais également en meilleure santé physique. Leur taux de mortalité est même inférieur de plus de 60 % à celui des non-bénévoles d'âge comparable. Preuve que le souci de l'autre et le souci de soi peuvent converger.

### Mais est-on vraiment tous égaux devant la gentillesse ?

Je le crois. En 2002, une équipe de chercheurs du Département





PER MAGNUS PERSSON / PLANIPICTURE

la bonté d'autres personnes de son entourage. C'est notamment en s'inspirant des êtres lumineux qu'on parvient à s'élever.

### La gentillesse aurait donc à voir avec la spiritualité ?

Cette valeur est en tout cas partagée par la plupart des philosophies et des religions. La fameuse règle d'or « ne faites pas à autrui ce que vous n'aimeriez pas qu'on vous fasse » fut inventée par Confucius au I<sup>er</sup> siècle avant notre ère. Elle est aujourd'hui cultivée aussi bien par les chrétiens que par les juifs, les hindous, les musulmans ou les bouddhistes. En témoigne la tradition orientale du karuna, qui désigne toute action engagée dans le but de réduire la souffrance d'autrui.

### N'est-ce pas une attitude un peu irréaliste ?

Notre société cultive l'idée selon laquelle il faut écraser les autres pour réussir. Cette attitude a beau être fréquente, elle n'est pas nécessaire pour autant. Vaclav Havel et Nelson Mandela ont réussi à accéder aux plus hautes sphères du pouvoir tout en restant fidèles à la bonté et au respect d'autrui. Être prêt à rendre service n'est pas un aveu de soumission ou de naïveté. Au contraire. Les gens portés à faire confiance sont tellement sensibles aux comportements d'autrui qu'ils sont généralement plus aptes à discerner les attitudes fausses... Les entreprises sont d'ailleurs de plus en plus nombreuses à reconnaître comme une véritable compétence le fait de savoir travailler en bonne intelligence avec ses collègues. Il n'y a rien de tel que la gentillesse pour distiller une bonne ambiance dans une équipe et faire du meilleur travail ensemble. ●

\* Auteur de *La bonté humaine*, Éd. Odile Jacob 2012 ; 394 p. ; 24,20 €.

de psychiatrie et de sciences comportementales de l'Université Emory, à Atlanta, aux États-Unis, a montré que la coopération, contrairement à la compétition, stimule les zones de la récompense dans le cerveau, qui s'activent dans les moments de grande satisfaction. Par exemple, lorsqu'on mange un plat particulièrement appétissant. Cela signifie concrètement que tout individu naît pour être gentil. Seules les personnes qui souffrent d'un trouble neurophysiologique, comme les psychopathes, font montre

de moins d'empathie. Mais ils représentent à peine 2 % de la population.

### L'environnement social a-t-il également un impact ?

La famille, l'école, la culture jouent évidemment un rôle important. Mais il n'y a pas de fatalité. Ce qui compte avant tout, ce sont nos choix personnels. Chacun a la liberté de s'engager ou non sur la voie de l'ouverture et de la sensibilité à l'autre. Tous les gentils n'ont pas grandi dans des familles gentilles ! Il faut savoir se nourrir de

La devise « ne faites pas à autrui ce que vous n'aimeriez pas qu'on vous fasse » est cultivée dans de nombreuses religions.