

Du bon usage de la gentillesse

Parfois considérée comme un défaut, la gentillesse est une vertu essentielle à notre bien-être et à notre vie en société. À condition de trouver le bon équilibre. Regards croisés de deux experts, un philosophe et un coach, qui réhabilitent cette notion.

INTERVIEW EMMANUEL JAFFELIN ET FRANCK MARTIN

Qu'est-ce que la gentillesse ?

E.J. : Une vertu longtemps passée inaperçue. Lorsque la Journée de la gentillesse a été créée, on ne trouvait pas le mot dans le dictionnaire philosophique. Je l'ai définie ainsi : être gentil, c'est rendre service à quelqu'un qui vous le demande, c'est une empathie chaude. C'est différent du respect, une empathie froide (comme ne pas se garer sur une place pour handicapé si l'on ne l'est pas) ou de la sollicitude, une empathie brûlante qui vise à rendre service à quelqu'un qui n'a rien demandé.

F.M. : J'ajouterais qu'elle est le bras armé de l'amour. C'est la nature d'une personne qui aime a priori son prochain et le montre par son attention ou son amabilité.

Passe-t-elle toujours par des actes ?

E.J. : Oui ! Si elle reste une intention, ça n'est pas de la gentillesse.

F.M. : Par des actes désintéressés, même si l'on sait que le but ultime et inconscient est de recevoir de l'amour. C'est de la bienveillance en action. Elle passe aussi par des comportements altruistes, des regards et, surtout, une écoute et une attitude d'accueil inconditionnelle.

À quoi sert-elle ?

E.J. : Gentil vient du latin *gentilis* qui désigne le noble (celui qui faisait partie des 700 familles qui fondèrent Rome). Par définition, la noblesse ne "sert" à rien. En revanche, elle nous anoblit

moralement par un petit geste qui n'a l'air de rien. On devient spirituellement et moralement plus fort quand on apprend à rendre service. La gentillesse est une forme d'amour gratuit.

F.M. : La relation de confiance et de proximité qu'elle instaure procure le sentiment d'exister. C'est une force, un pouvoir. Pas contre l'autre, mais sur la vie avec l'autre.

Est-ce une faiblesse ?

E.J. : Il ne faut pas confondre gentil et gentillet. Ce dernier se fait mener par le bout du nez et on ne le respecte pas. Le gentil n'est pas tout le temps gentil ! Il est capable de dire non quand on lui demande un service qu'il ne peut pas rendre. La gentillesse n'est pas un devoir. C'est un pouvoir capable d'améliorer bien des choses. Dans ces petits gestes, on éprouve du plaisir et de la joie. Par la gentillesse et le service rendu, le gentil s'affranchit du "tout à l'ego" et s'avance naturellement vers autrui.

Quand est-ce que l'on est trop gentil ?

F.M. : On ne l'est jamais trop. Mais si vous vous sentez mal après avoir rendu service, demandez-vous pourquoi. Souvent, nous donnons pour être aimés en retour, pour combler un manque d'estime de soi, par peur de décevoir, par désir de perfection, d'obéissance aux règles... La gentillesse, ça n'est pas de disparaître devant le désir des autres, ni dire oui à tout. Elle commence par l'écoute de soi et de ses priorités.

NOS EXPERTS

Emmanuel Jaffelin

est philosophe. Il a consacré quatre livres à la gentillesse dont *Éloge de la gentillesse* (éd. Pocket) et *Petit cahier d'exercices de gentillesse* (éd. Jouvence). Il est aussi l'auteur de *Célébrations du bonheur* (éd. Michel Lafon).



Franck Martin

est auteur de nombreux ouvrages, conférencier et chef d'entreprise expert en relation de confiance. Il vient de publier *Gentillesse... mes fesses !* (Éditions Eyrolles).



Les 3 aimables conseils de nos experts

1 Commencer par s'aimer

"Il est urgent d'apprendre à être bienveillant avec soi-même, conseille Franck Martin. S'aimer afin d'aimer l'autre au mieux et au plus juste. Cette gentillesse qui commence par soi nous pousse à plus de tolérance envers soi et les autres."

2 Ne pas en faire une obligation

"Je suis gentil quand je peux ou veux, mais pas quand je dois, souligne Emmanuel Jaffelin. Si je « dois », il n'y a plus d'empathie. Les vrais gentils savent qu'il y a des circonstances où l'on peut se permettre de ne pas l'être. Je ne suis pas méchant pour autant. J'ai juste une autre priorité."

3 Comprendre la position de l'autre

"La gentillesse est gratuite, c'est un don d'amour que, parfois, l'autre ne vit pas comme vous, explique Franck Martin. Par exemple, vous allez aider un aveugle à traverser et il refuse de dégageant son bras ; il vit votre démarche comme une indécatesse."

