

La journée de la gentillesse

S'AMÉLIORER SOI-MÊME

Chantal BERHIN



BONTÉ, AMABILITÉ, EMPATHIE.
Chaque personne est toutes les autres.

En novembre, vingt-quatre heures sont consacrées à la gentillesse. Une qualité tantôt considérée comme insignifiante, tantôt valorisée.

La gentillesse n'a pas partout bonne presse. Les gentils sont tenus par certains pour des benêts. Ne qualifie-t-on pas des personnes un peu ternes et sans grande envergure de « gentilles » ? « *Je n'aime pas dire du mal des gens, mais effectivement, elle est gentille* », est d'ailleurs une réplique culte du film *Le Père Noël est une ordure*. Dans la même ligne de pensée, Thomas d'Ansembourg a écrit un best-seller au titre éloquent : *Cessez d'être gentil, soyez vrai*. Comme si la première proposition empêchait la seconde.

Face à cette défiance, la journée du 13 novembre est consacrée à la gentillesse partout dans le monde. Née au Japon dans les années soixante à l'initiative du *Small Kindness movement*, cette initiative a récemment été promue en France par le magazine *Psychologies*. L'idée est d'encourager les petites attentions et mettre à l'honneur cette qualité en espérant qu'elle devienne une pratique quotidienne.

EFFET MIROIR

Emmanuel Jaffelin, dans le *Petit éloge de la gentillesse*, affirme qu'« être gentil est la meilleure manière de devenir soi-même ». Quand on prend soin de l'autre, soutient-il, quand on communique et collabore, qu'on éprouve de l'empathie, on modifie l'image que l'on a de soi-même dans un sens positif. La gentillesse donnée à autrui possède ain-

si un effet miroir. En améliorant sa relation aux autres, on s'améliore soi-même. Les neurosciences appuient de leur côté la thèse de la gentillesse à portée positive. Lors de tests, l'imagerie à résonance magnétique révèle que les gestes de coopération activent, dans le cerveau, les mêmes zones de plaisir que lorsque l'on mange un gâteau ou que l'on fait un câlin.

SIGNE VISIBLE

Le philosophe Piero Ferrucci écrit, dans *L'art de la gentillesse*, que « chaque personne est toutes les autres ». Autrement dit : l'individu contient en lui toute l'humanité. Cette conviction est celle du Dalaï Lama qui rapproche la gentillesse de la compassion. Ainsi, en améliorant la vie d'un individu, en faisant en sorte qu'il se sente mieux, on travaille déjà à la victoire du bien sur le mal. Dans les évangiles, la sollicitude envers le prochain, c'est-à-dire celui dont on se fait proche, est présentée comme le signe visible et la condition essentielle d'une foi réelle. Pas la peine de se prétendre croyant si le souci de l'autre est absent. ■

Thomas d'ANSEMBOURG, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, Paris, 2014, Éditions de l'Homme. Prix : 13,80 €. Via *L'appel* : - 10% = 12,42 €.

Piero FERRUCCI, *L'art de la gentillesse*, 2009, Paris, Robert Laffont. Prix = 23,40 €. Via *L'appel* : - 10% = 21,06 €.

Emmanuel JAFFELIN, *Petit éloge de la gentillesse*, Paris, 2015, J'ai Lu. Prix : 6,90 €. Via *L'appel* : - 10% = 6,21 €.

INDICES

DÉSINVESTISSEMENT.

Quarante institutions catholiques abandonnent cinq billions de dollars en placements dans les combustibles fossiles, suivant ainsi un mouvement global axé sur le respect de l'environnement.

CHRISTIANOPHOBIE ?

Au nom du respect de la diversité, le groupe Lidl a effacé les croix sur des images d'églises orthodoxes qui figurent sur l'emballage de certains produits alimentaires (yaourts à la grecque notamment). Cela provoque de vives réactions en Grèce où culture et religion sont étroitement mêlées.



NEUTRALITÉ.

L'institut américain Pew Research Center a publié début octobre une étude sur les relations entre États et religions. En plus des 43 pays dans le monde qui ont une religion d'État, cette étude montre que d'autres qui se disent laïcs favorisent dans les faits une religion.

DIVERGENCE.

Les Frères de la Charité de Belgique, qui gèrent des hôpitaux psychiatriques, mènent un bras de fer avec le Vatican et le frère supérieur de la congrégation. La cause : la pratique de l'euthanasie au sein de leurs institutions que l'Église condamne fermement mais qui est autorisée en Belgique.

AVANCÉE.

Le gouvernement tunisien a annoncé le retrait d'une circulaire des années 70 interdisant le mariage d'une Tunisienne avec un étranger (sous-entendu non-musulman).