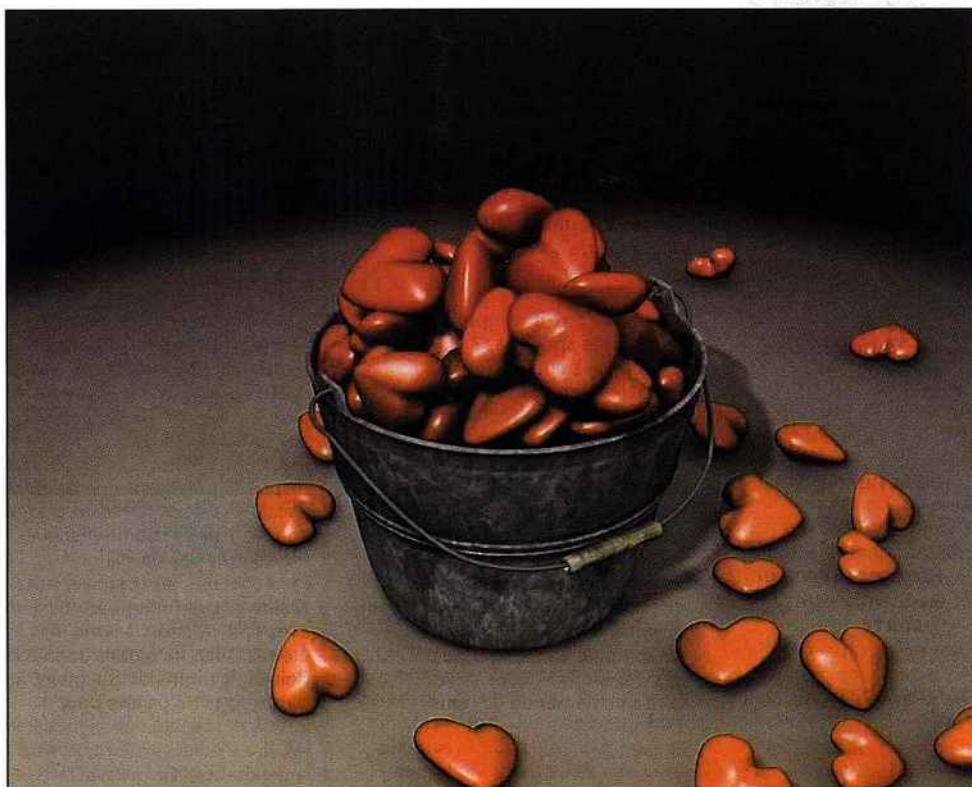


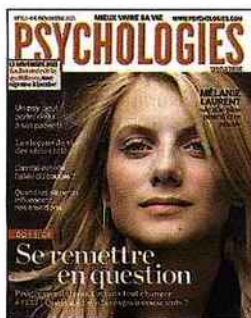


LA GENTILLESSE, UNE VALEUR EN QUÊTE DE SENS

La journée de la gentillesse est née au Japon dans les années soixante à l'initiative du "Small Kindness movement". Son but : remettre à l'honneur la gentillesse et encourager les petites attentions quotidiennes. En 1997, l'idée est relancée par le "World kindness Movement". Depuis, la gentillesse est régulièrement célébrée, partout dans le monde, à la date du 13 novembre.



D.R.



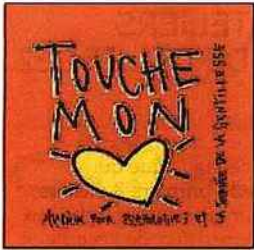
Retrouvez le dossier complet sur la journée de la gentillesse dans le numéro de novembre de Psychologies Magazine.

Comme le souligne Emanuel Jaffelin(1) dans son ouvrage "Petit éloge de la gentillesse", la gentillesse a longtemps été une notion ambiguë. Tout au long de l'histoire, le mot a revêtu des sens différents, voire contradictoires peinant à se trouver une assise lexicale claire et définitive. Le terme "gentil" vient de "gentilis" qui dans la Rome antique désignait un noble. On était alors "gentil" de naissance. Le terme sera plus tard étendu aux esclaves pour souligner leur appartenance physique aux familles fondatrices de Rome. Par la suite, c'est l'ensemble des citoyens romains qui seront des "gentils". Plus encore, par extension, le terme désignera toutes les nations soumises à l'Empire et même celles qui s'y opposent. Au début du christianisme, alors que "goy" définit en hébreu le non juif, c'est le terme "gentil" qui sera choisi pour nommer le païen. C'est ainsi que saint Paul est dit "l'apôtre des gentils" et qu'aujourd'hui encore, au sein de l'église, les impies sont appelés "les gentils". Au Moyen Âge, c'est un retour au sens romain qui s'opère. Les nobles sont qualifiés de "gentils hommes" puis de gentilhommes (en un mot). Au début du XII^e siècle, "la jantillesce" décrit les valeurs chevaleresques qui caractérisent les nobles. De la "gentilité" marquant l'appartenance au clan de la gens (la noblesse), on passe à la "gentillesse" qui, elle, exprime une manière

morale de se comporter (l'attitude chevaleresque). A l'époque, le rang du noble lui impose une certaine conduite : il doit avoir le sens de l'honneur, être preux, juste, généreux... Dans la période allant du Moyen Âge à la Renaissance, ce modèle du Chevalier va s'éroder. Le noble change et s'éloigne des valeurs qui fondaient la chevalerie ; il est devenu vil courtisan, faux, flagorneur, calculateur servile et obséquieux. La gentillesse devient l'incarnation morale d'une classe sociale dépourvue de valeurs. A la Révolution, la gentillesse finit de voir son sens complètement inversé, elle n'est plus que l'expression de la décadence aristocratique. Le gentil est "une sangsue", un affameur du peuple. L'ère est à l'égalité des hommes ; il est pourchassé. On assiste à l'avènement d'une classe nouvelle, la bourgeoisie qui privilégie le travail sur l'oisiveté. De nouvelles valeurs vont émerger. La gentillesse ne sera plus une vertu sociale traduisant la supériorité d'une classe - une noblesse de rang et de sang - mais une vertu morale universelle, une noblesse de l'âme, un élan ouvrant la voie à un nouvel humanisme.

Hafid Yatim

■ (1) Agrégé de philosophie, enseignant et ex diplomate.



L'ENTRAIDE, UNE ATTITUDE À ADOPTER DE TOUTE URGENCE

Et si les crises que nous vivons étaient aussi une opportunité ? En nous obligeant à faire notre examen de conscience, elles nous invitent à repenser notre façon d'agir. La bonne nouvelle : l'être humain est gentil. Des études le prouvent, et les initiatives misant sur l'entraide et la bienveillance se multiplient !

SONDAGE

47 % des Français déclarent ressentir de l'agressivité, de l'animosité, de la méchanceté chez les autres.

Les lieux les plus difficiles, tous en hausse par rapport au même sondage réalisé en 2010 : la voiture (**64 %** + 8 points vs 2010), le travail (**37 %** + 4 points), les transports en commun (**33 %** + 7 points), quand ils font leurs courses (**33 %** + 4 points), en famille (**26 %** + 7 points).

Une solution : l'entraide. À une écrasante majorité, **70 % des Français** estiment que davantage d'entraide entre les gens serait une solution pour sortir de la crise actuelle.

La gentillesse est une valeur très positive...

Pour vous, être gentil, c'est avant tout ... ?

Etre attentionné **52 %**

Etre utile aux autres **49 %**

En un an, les réticences à agir avec gentillesse ont nettement reculé.

Qu'est-ce qui vous empêche d'être gentil ?

33 % ont peur de se faire avoir ou passer pour un imbécile (- 8 points vs 2010), **26 %** ont peur d'être envahi ou trop sollicité (-6 points), **25 %** par manque de temps (- 4 points) **24 %** par besoin de se faire respecter (-8 points)

■ Sondage TNS Sofres effectué pour Psychologies magazine les 25 et 26 octobre par téléphone auprès d'un échantillon représentatif de la population âgée de 15 ans et plus, selon la méthode des quotas.

L'homme n'est pas un loup pour l'homme.

Il est au contraire altruiste, généreux et gentil avec son voisin. Pour tous ceux qui pensaient que nous n'étions que des calculateurs rationnels et égoïstes, plus ou moins civilisés par les lois du vivre-ensemble, cette conception de la nature humaine demande un temps d'adaptation. Et pourtant... Comment comprendre autrement la déferlante des réseaux d'entraide (plus de cinq cent mille aux États-Unis!) qui, d'Internet au café du coin, prônent la découverte de l'autre, le soutien et l'écoute, reléguant la concurrence et l'égoïsme à des comportements de l'âge de pierre? Alors que nous nous étions à peine faits à l'idée d'échanger nos maisons pour les vacances – et nous y trouvons encore notre intérêt –, voici que fleurissent les sites de don où nous pouvons offrir ce vélo qui prend la poussière à un inconnu, juste pour le plaisir de faire plaisir (1). Où le touriste peut encore trouver une bonne âme qui l'accueille sur son sofa ou prenne le temps de lui faire visiter sa ville par pure gentillesse (2).

DES RÉSEAUX DE COOPÉRATION

"Quand on lui en donne l'occasion, l'être humain est naturellement disposé à collaborer avec les autres par pure joie de contribuer à l'intérêt général", affirme l'économiste américain Jeremy Rifkin dans son dernier essai, *Une nouvelle conscience pour un monde en crise*. Pour preuve : le succès phénoménal des projets d'informatique distribuée, une mise en réseau bénévole de millions d'ordinateurs personnels pour aider la recherche scientifique (3). Aussi voit-on se multiplier les modèles de coopération comme Wikipédia ou Linux, où des milliers d'internautes partagent leurs connaissances.

Partout, les forums de soutien sur Internet sont devenus la nouvelle agora où les individus en quête de sens se rassurent et se secourent.



Les gestes de coopération activent, dans le cerveau, les mêmes zones de plaisir que lorsque nous mangeons un gâteau ou faisons un câlin. A contrario, la compétition stimule celles du dégoût.

Et que les sceptiques se ravisent, les études montrent que, loin d'accentuer l'isolement ou le repli sur soi, les interactions en ligne encouragent à passer plus de temps ensemble dans la vraie vie (4). Il a d'ailleurs été démontré que la génération du millénaire – ces deux milliards de jeunes qui ont grandi avec Internet – est plus concernée par le sort des personnes vulnérables et s'engage plus volontiers dans la collectivité que ses aînées. Si bien que les chasseurs de tendance la surnomment désormais la "Génération G" (5), pour "générosité". Ou "gentillesse". Depuis une vingtaine d'années, plusieurs découvertes scientifiques l'ont prouvé : nous sommes une espèce empathique. En 1996, à Parme, en Italie, l'équipe du biologiste Giacomo Rizzolatti révolutionne ainsi les neurosciences en révélant que nos "neurones miroirs" s'activent de la même manière lorsque nous ressentons une émotion et lorsque nous voyons quelqu'un la ressentir. Par ce processus mimétique direct, qui répond à une stimulation et ne passe pas par la raison, nous percevons ainsi les émotions de nos semblables comme si elles étaient les nôtres. Depuis 2006, Felix Warneken et Michael

Tomasello, chercheurs en psychologie à Leipzig, en Allemagne, ont aussi étudié la gentillesse spontanée des enfants de 18 mois (6) : même s'ils sont plongés dans des jeux passionnants dans un environnement agréable et que des obstacles se dressent sur leur route, ils viennent spontanément aider un adulte qui a besoin d'eux pour, par exemple, ouvrir un placard. "On sait aujourd'hui qu'ils portent secours dès 1 an, soit au plus tôt de leurs capacités de déplacement", précise le psychologue Jacques Lecomte (7). L'imagerie à résonance magnétique a ensuite révélé que les gestes de coopération activent, dans le cerveau, les mêmes zones de plaisir que lorsque nous mangeons un gâteau ou faisons un câlin. A contrario, la compétition stimule celles du dégoût (8).

UN SITE WEB DÉDIÉ

■ Un site est dédié à la Journée de la Gentillesse : <http://journee-de-la-gentillesse.psychologies.com>. On y retrouve des contenus, des tests, des applications interactives pour poster des messages et activer la Journée via Facebook.

Une confirmation neurobiologique de l'expression commune: "Ça me fait plaisir de te faire plaisir." Faut-il pour autant conclure que nous sommes gentils pour ressentir cette volupté ou pour ne plus avoir à souffrir du spectacle de la détresse d'autrui? "Des études démontrent qu'il existe un véritable altruisme, dégagé de tout intérêt personnel, explique Jacques Lecomte. Mais peu importe. La gentillesse n'est pas incompatible avec le plaisir personnel. Le but, c'est de s'entraider pour être heureux ensemble!"

UNE SOCIÉTÉ PLUS EMPATHIQUE

À cette vision revigorante de la nature humaine dans un contexte de crise anxieuse et plutôt désespérant, Jeremy Rifkin ajoute une nouvelle lecture des mutations de notre civilisation. Selon lui, l'exploitation de nouvelles énergies couplée à une révolution des communications a permis le développement d'une société de plus en plus cosmopolite, connectée, élargissant notre sensibilité empathique. Jamais le monde n'a été autant unifié qu'aujourd'hui.

Un désastre écologique ou un accident nucléaire émeuvent désormais chacun de nous. Non seulement parce que nous en sommes immédiatement informés, mais aussi parce que nous nous savons tous menacés. Le retentissement mondial de la catastrophe de Fukushima, au Japon, a ainsi soulevé une solidarité mondiale ainsi qu'un immense sentiment d'inquiétude. Car, "quand nous entrons en empathie avec d'autres, nous comprenons que leur existence, comme la nôtre, est une affaire fragile", ajoute Jeremy Rifkin.

Nous prenons conscience de notre vulnérabilité commune et réalisons que nous devons notre bien-être à l'aggravation de l'état de la planète. Nous nous retrouvons donc confrontés à une perspective poignante: être à la fois si proche de l'empathie universelle et d'un désastre climatique menaçant notre existence même.

L'ÉMERGENCE DE NOUVEAUX MODÈLES

À différents niveaux, la crise mondiale du crédit, la crise énergétique et les impacts en temps réel du réchauffement de la planète nous obligent à repenser nos modèles philosophiques, économiques et sociaux. Comment faire? Les réponses sont multiples.

C'est, pour Jeremy Rifkin, l'urgence d'un nouveau sens de la responsabilité écologique faisant appel à des sources d'énergies renouvelables, produites par tous, pour tous. C'est, pour les chantres de l'éthique du care, une volonté de réactiver le lien social en prenant en compte les fragilités de chacun et l'interdépendance qui nous lie. C'est encore, pour l'historien et professeur au



S'entraider permet d'être heureux ensemble. Une découverte empirique que Soeur Emmanuelle mettait en pratique bien avant que les neurobiologistes confirment sa véracité.

Collège de France Pierre Rosanvallon, l'impératif de réactualiser la notion d'égalité dans une société en panne de réciprocité.

C'est, pour Philippe Kourilsky, également professeur au Collège de France et membre de l'Académie des sciences, la nécessité pour chaque individu et chaque État de faire son examen de conscience et de s'efforcer de donner plus qu'il n'a reçu. C'est enfin, pour Psychologies Magazine, la décision de lancer la Journée de la gentillesse en 2009.

Reste à savoir si nous préférons continuer à considérer que l'homme est un loup pour l'homme, ou si nous misons sur l'altruisme et l'entraide. "Si la nature humaine nous prédispose à l'affection, à la sociabilité, à l'élan empathique, il reste au moins possible de trouver un ajustement qui nous permette de rétablir un équilibre durable avec la biosphère", écrit Jeremy Rifkin. Et avec nos congénères. C'est un pari. Nous le faisons.

Cécile Guéret

1. Voir sur les sites co-recyclage.com; fr.freecycle.org; reallyreallyfree.org.

2. couchsurfing.org et globalgreetwork.info (en anglais).

3. Liste des projets sur boinc.berkeley.edu.

4, 6 et 8. In Une nouvelle conscience pour un monde en crise (À lire ci-contre).

5. trendwatching.com/trends/generationg (en anglais).

7. Jacques Lecomte, chargé de cours à Paris-X, président de l'Association française et francophone de psychologie positive, auteur de La Bonté humaine (Odile Jacob, en librairies début 2012).

DES IDÉES D'ATELIERS POUR ÉLÈVES DE CE1 ET CE2

Enseigner le bien-vivre à l'école est fondamental, et ce dès le plus jeune âge. Psychologies magazine a conçu, avec des enseignants et des écoles pilotes, une fiche pédagogique qui propose aux enseignants du primaire 8 ateliers ludiques et éprouvés, pour faire comprendre aux enfants les bienfaits de l'empathie, de l'écoute et de l'entraide (voir extraits ci-dessous). Le texte complet est publié dans le numéro de novembre de Psychologies magazine et dans "Max et Lili veulent être gentils" écrit par Dominique de Saint Mars et illustré par Serge Bloch, qui sortira à cette occasion.

■ L'ANGE GARDIEN

Pendant une semaine, chaque élève s'engage à être gentil avec un autre, dont il aura pioché le nom. Il prend de ses nouvelles, l'invite à jouer avec lui, le défend en cas de besoin... Le protégé ne connaît pas son ange gardien. Le vendredi, le maître demande aux enfants d'exprimer leur ressenti: être gentil était-il facile? Était-ce une source de fierté? Les protégés ont-ils reconnu leur ange gardien? Sa gentillesse les a-t-elle touchés? Sont-ils devenus amis? L'enseignant peut orienter le hasard de la pioche en mettant en relation deux élèves qui s'apprécient peu, ou élargir le jeu à l'ensemble de la classe.

■ LE JEU DE RÔLE

Les élèves lisent le texte de Max et Lili veulent gagner le prix de la gentillesse (à télécharger sur <http://journee-de-la-gentillesse.psychologies.com/>), et commentent les passages où la gentillesse est mise à défaut: celle où Lili triche pour préparer le petit-déjeuner, celle où elle fait croire à Max que les filles préfèrent les durs... Puis, ils rejouent la scène, la prolongent, la transforment. Ils peuvent aussi interpréter une scène inspirée de la vie réelle.

■ LES MOTS QUI TOUCHENT

A l'aide d'un dictionnaire, les élèves travaillent sur le vocabulaire de la gentillesse: définition, synonymes, antonymes... Le maître leur demande de construire des phrases avec ces mots. Certaines valeurs en sont très proches: attention, bienveillance, générosité, coopération... Quelles sont les différences? Les classer par ordre d'importance. Cet atelier est plus efficace en petits groupes, pour que chacun puisse s'exprimer.

■ AUTOUR DES IMAGES

A la maison, les enfants découpent des photos de magazines qui évoquent la gentillesse, ou son absence: concert de solidarité pour les victimes d'un séisme, campagne de promotion d'une ONG humanitaire, personnes âgées isolées... Le lendemain, chacun décrit et commente son image, et justifie son choix.

Le maître peut réunir ensuite ces images dans un classeur en les regroupant par thème (domaine d'intervention, proximité géographique...) ou les afficher.

Il en profite pour initier ses élèves à l'analyse d'images: à qui s'adresse la photo? Quel est son objectif? Quels sont les procédés utilisés?

PLUS DE BIENVEILLANCE CONTRE LE STRESS AU TRAVAIL

La crise économique renforce la pression et tend les relations au travail. C'est pourquoi, tout en restant soucieuses de performance, de plus en plus d'entreprises sont convaincues de la nécessité d'accompagner les salariés. Être bienveillant au travail, c'est possible.

Crise financière et économique, pression actionnariale, précarisation de l'emploi, chômage... Le monde du travail n'est pas gentil. Appeler à la bienveillance quand les difficultés semblent insurmontables et les perspectives si sombres peut paraître idéaliste, naïf, voire indécent. D'autant que d'autres maux s'ajoutent à la litanie : harcèlement, stress, dépression...

Pour beaucoup, la souffrance n'est pas un mot à la mode, mais une réalité vécue au quotidien. En avril dernier, le baromètre du bien-être au travail (1) publié par Ipsos révélait ses taux les plus bas depuis 2007 : seulement 31 % des salariés se disaient "souvent heureux au travail", et 40 % confiaient un manque de motivation. Alors que la tourmente économique plonge chacun dans l'anxiété tout en demandant l'engagement de tous, la bienveillance s'impose comme une nécessité.

Parce que le but d'une entreprise – l'aurait-on oublié ? – c'est avant



Bien-être et performance sont indissociables, les entreprises attentives au "facteur humain" sont plus compétitives et innovantes.

tout d'améliorer la vie des hommes et de la cité. Ou, au moins, parce que bien-être et performance sont indissociables, les entreprises attentives au "facteur humain" sont plus compétitives et innovantes. Beaucoup l'ont déjà compris. Même le Mouvement des entreprises de France (Medef),

que l'on n'attendait pas sur ce terrain, affirme dans son "Manifeste pour un nouveau management" qu'un "retour à la croissance durable requiert de réinscrire l'homme au cœur du projet d'entreprise". Le monde change. Un nouveau paradigme émerge, et "les sociétés qui s'engagent sur cette voie seront

les plus solides demain", assure Jacques Huybrechts, fondateur du réseau **Entrepreneurs d'avenir**.

Pour de nombreux salariés, la standardisation à l'extrême, la délocalisation de la production et l'éloignement des centres de décision ont brouillé les repères. Ils ne comprennent plus le projet de leur entreprise, reçoivent des directives dont ils ne connaissent pas l'objectif et jugent les décisions court-termistes, soumises aux actionnaires. Certains managers, éloignés du terrain et eux-mêmes sous pression, fixent des objectifs inatteignables à des collaborateurs qui se sentent incompris et dévalorisés.

Ayant intériorisé les exigences de l'entreprise, tirillés par la peur d'en être exclus, certains ont le sentiment de ne pas être à la hauteur... et plongent. Comment enrayer la machine infernale ?

Cécile Guéret

■ **1. Baromètre Edenred-Ipsos "Le bien-être et la motivation des salariés français", avril 2011.**

PLACE À L'HUMAIN

Premier axe : appeler à plus de bienveillance en entreprise, c'est d'abord redonner du sens au travail. Définir et réajuster les missions selon les capacités de chacun ; remercier, encourager ses collaborateurs, refuser les pratiques managériales perverses (instructions paradoxales, management par le stress...). Parager avec tous la stratégie de l'entreprise, les risques et les résultats, "permet au salarié de se sentir reconnu en tant que personne à part entière, appartenant à un groupe", observe Michel Meunier, président national du Centre des jeunes dirigeants.

Deuxième axe : travailler au "mieux vivre-ensemble". L'exaltation de la performance individuelle, la chasse aux "temps morts", les nouveaux outils de communication ont isolé les individus. Ils sont d'autant plus seuls face à leurs

difficultés qu'ils ne sont plus soutenus par les collectifs, qui apportaient solidarité et entraide.

"Nous avons été formés à voir les collaborateurs comme des moyens servant des objectifs. C'est impossible ! Il faut redonner sa place à l'humain, à la convivialité, créer des liens", souligne Hervé Frapsaue, directeur général délégué du groupe MMA.

Beaucoup d'entreprises s'y sont déjà consacrées en organisant des tournois sportifs avec clients et fournisseurs ; en encourageant l'autonomie ou le télétravail, sans demander d'incessants reportings. Chez PepsiCo, le collaborateur partage, lors de son entretien annuel, un objectif personnel avec son manager : apprendre la trompette ou déjeuner avec ses enfants le mercredi. Ailleurs, les salariés font des stages de développement personnel ou sont

formés à la communication non violente.

Troisième axe : veiller au bien-être de chacun. Éviter réunions, appels ou e-mails hors du temps de travail, faire participer les salariés à l'aménagement de l'espace, leur fournir du matériel performant et approprié, favoriser la flexibilité des horaires...

De l'échauffement musculaire des manutentionnaires avant leur prise de poste à la gymnastique des yeux pour ceux qui travaillent sur écran, de nombreuses entreprises ont déjà mis plus d'humanité dans leurs rouages.

Avec une bonne nouvelle : si l'impulsion du patron est essentielle, chacun peut agir. Ce que confirme le psychiatre Éric Albert : "La bienveillance, c'est beaucoup une histoire de formes et de projections : la manière dont je veux bien voir l'autre. Elle fonctionne sur la réciprocité, et une attention de chacun à sa propre bienveillance".