

CE QUE VOTRE RAPPORT A LA GENTILLESSE DIT DE VOTRE PERSONNALITE

par ISABELLE THIBAUD

On confond souvent gentillesse et amabilité, mais derrière ces deux notions se cachent des postures psychologiques très différentes.

Depuis l'enfance, on nous apprend à "être gentil". Mais comme l'explique Thomas Plante, professeur de psychologie interrogé par le HuffPost, la gentillesse dans ce sens désigne surtout la capacité à respecter les codes sociaux, à être poli et agréable en toutes circonstances. Être "gentil", c'est souvent chercher l'approbation, quitte à taire ses besoins personnels.

L'étymologie est d'ailleurs révélatrice : "nice" vient du latin nescius, signifiant "ignorant", avant d'évoluer vers l'idée d'être plaisant ou discret. Aujourd'hui encore, la gentillesse perçue comme "faire plaisir" peut parfois masquer un manque d'assertivité ou une peur du conflit.

Être "bienveillant" : une force tournée vers l'autre

À l'inverse, la vraie bienveillance implique une posture plus affirmée. Selon Marcia Sirota, psychiatre, être "kind" signifie faire preuve de sollicitude tout en restant fidèle à soi-même, avec force et confiance. Il ne s'agit pas seulement de plaire, mais d'agir avec authenticité, même si cela demande parfois de poser des limites claires.

La racine étymologique du mot "kind" renvoie à la notion de parenté, d'appartenance. La véritable bienveillance consiste ainsi à traiter autrui comme un proche, en cultivant l'empathie, la générosité et la responsabilité émotionnelle.

Pourquoi cette distinction est importante pour vous

Savoir si vous privilégiez la "gentillesse sociale" ou la "bienveillance authentique" en dit long sur votre rapport à vous-même. Chercher avant tout à être agréable peut traduire une difficulté à exprimer vos besoins ou à vous affirmer dans vos relations. À l'inverse, adopter une bienveillance active vous invite à construire des liens plus sincères et équilibrés.

La véritable gentillesse est une action volontaire qui repose sur l'idée que nous sommes tous liés. Elle demande courage et engagement, bien loin du simple fait d'éviter les vagues.