

## LA GENTILLESSE, UNE RÉGLE D'OR?

« *Il est gentil* » est souvent entendu comme « *il est niais* ». À tort ! Être gentil demande une réelle force de caractère. C'est même un talent qui doit être valorisé en entreprise.

**F**aire preuve de gentillesse, c'est aller à la rencontre des autres avec bienveillance, même quand la vie est compliquée. Et cela s'avère souvent plus difficile que d'être cynique ou agressif. Étymologiquement, le mot gentillesse n'est pas lié à la faiblesse, mais à la noblesse. Le gentilhomme désigne une personne noble de naissance ou d'exploit. C'est tout dire ou presque. La gentillesse se manifeste dans des gestes du quotidien, souvent infimes, un mot, un sourire, une aide. Elle éclaire nos échanges de douceur et de chaleur et trouve sa source dans notre capacité empathique, dans notre envie de créer des émotions positives. Elle suppose d'avoir suffisamment confiance en soi pour oser aborder les autres et, par exemple, parler à un collègue qui semble triste ou proposer de l'aide à un inconnu dans la rue.

**Faire attention aux autres** | C'est une ressource programmée en l'individu dès l'enfance mais qui, malheureusement, est peu sollicitée, tant le stress et la fatigue quotidiens nous invitent à l'égoïsme et au repli sur soi. On veut avancer vite, finir son travail. On se focalise sur les tâches à réaliser, sur ses problèmes et on oublie de faire attention à son entourage. Pire : absorbés par nos histoires intérieures, nous sommes dans l'incapacité de remarquer la gentillesse dont les autres font preuve à notre égard. Il est vrai qu'il est difficile de ne pas s'apitoyer sur son sort et d'en vouloir à la terre entière lorsqu'on a la sensation que tout va mal. On néglige ses proches, alors

même que l'on aurait besoin de gentillesse pour panser les blessures de l'existence et rester à l'écoute des événements du quotidien.

**Être présent** | Et si au lieu de se laisser entraîner par le cours de ses pensées, on appuyait sur le bouton pause pour choisir de porter délibérément son attention à ce qui se passe en soi et autour de soi ? Vivre la vie telle qu'elle est en train de se dérouler, accepter de faire de la place pour ses émotions négatives au lieu de les fuir en s'isolant ou en râlant. C'est un premier pas pour ne pas les projeter sur les autres. C'est aussi une invitation à prendre soin de soi et à se tourner vers les autres pour recevoir du réconfort. En se connectant aux personnes qui nous entourent, il est plus aisé de remarquer les signaux qu'elles nous adressent et d'exprimer de la gratitude face aux témoignages de gentillesse pour, à notre tour, offrir des moments de sollicitude.



**Ouvrir son cœur** | La gentillesse agit comme un baume pour celui qui la reçoit, et elle l'est aussi pour celui qui l'offre. Des études témoignent que le fait de donner contribue au bien-être. À condition, bien sûr, de ne pas faire semblant. La gentillesse n'est authentique que quand elle est offerte sans attente de résultat. Dans l'entreprise, elle contribue à renforcer la résilience et participe à l'esprit d'équipe. De plus, la gentillesse – tout comme le sourire –, se révèle contagieuse. En faisant preuve de gentillesse, nous avons tous le pouvoir de créer des bulles de douceur pour mieux vivre ensemble.



Collaboratrice de notre magazine depuis plus d'une année, Nadine Hemmer est psychologue. Elle est spécialisée en exécutive coaching et accompagne les personnes qui souhaitent à la fois développer leur performance et leur bien-être.

[WWW.NADINE-HEMMER.EU](http://WWW.NADINE-HEMMER.EU)

### EN RÉSUMÉ

| La gentillesse se manifeste dans des gestes infimes : un mot, un sourire, une aide. | Elle est le signe d'une certaine confiance en soi. | Elle nécessite de porter délibérément son attention à ce qui se passe en soi et autour de soi. | La gentillesse agit comme un baume pour celui qui la reçoit. | Dans l'entreprise, elle contribue à renforcer la résilience et participe à l'esprit d'équipe.

**À lire** | *Éloge de la gentillesse en entreprise*, Emmanuel Jaffelin, Bourin éditeur. | *Le Pouvoir des gentils*, Franck Martin, éditions Eyrolles.