

STEFAN EINHORN

L'ART D'ÊTRE BON

Oser la gentillesse

Préface de Thomas d'Ansembourg

*Traduit de l'anglais
par Christine Lefranc*

belfond

12, avenue d'Italie
75013 Paris

Titre original :

KONSTEN ATT VARA SNÄLL (THE ART OF BEING KIND)

publié par Bokförlaget Forum, Stockholm, Suède

Édition publiée par l'intermédiaire de Bonnier Group Agency, Stockholm, Suède.

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue
et être tenu au courant de nos publications,
vous pouvez consulter notre site internet,
www.belfond.fr

ou envoyer vos nom et adresse, en citant ce livre,
aux Éditions Belfond,
12, avenue d'Italie, 75013 Paris.

Et pour le Canada,
à Interforum Canada Inc.,
1055, bd René-Lévesque-Est,
Bureau 1100,
Montréal, Québec, H2L 4S5

ISBN : 978-2-7144-4383-0

© Stefan Einhorn 2005. Tous droits réservés.

Et pour la traduction française

© Belfond, un département de



, 2008

*À ma famille, à mes amis,
À mes collègues – pour tout ce que vous avez fait
Et tout ce que vous faites.*

« Personne ne peut sincèrement
aider autrui sans s'aider soi-même :
c'est l'une des plus belles compensa-
tions de la vie. »

Ralph Waldo EMERSON

Préface

LE POUVOIR DE LA BONTÉ ET DE LA GENTILLESSE

Ce livre nous emmène à la découverte, joyeuse et surprenante, du pouvoir de la bonté et de la gentillesse. Nous accordons rarement à ces deux valeurs le crédit qui leur revient, précisément parce que le pouvoir de transformation qu'elles possèdent sur les individus est mal compris.

Je suis donc particulièrement heureux et honoré de rédiger cette préface.

Ce livre est écrit par un homme de terrain, médecin oncologue qui a accompagné bien des êtres humains dans la souffrance et les épreuves. Les constats et les réflexions que Stefan Einhorn partage avec nous ne sont ni un vœu pieux ni une utopie naïve. Ils sont le fruit de son expérience d'homme, de professeur (il enseigne et anime des séminaires d'éthique et de *leadership*), de soignant et de scientifique habitué à observer des phénomènes et à discerner leurs interactions et leurs conséquences. Je souscris pleinement à sa démarche.

Si j'ai écrit, il y a quelques années, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*¹, un livre dont le titre paraît aux antipodes du présent ouvrage, c'est pour mettre en évidence un phénomène que beaucoup d'entre nous ignorent : le pouvoir transformateur de la vérité bienveillante. Ni la gentillesse de façade ou de complaisance, ni l'agressivité ne nous rendent service dans nos relations aux autres. Si nous sommes souvent à l'aise pour dire à quelqu'un ses quatre vérités, nous le sommes beaucoup moins pour exprimer la vérité de ce qui se passe en nous avec bienveillance et clarté, sans agression, critique ni reproche. La gentillesse sincère et la bonté authentique nécessitent vigilance, attention et bon nombre d'efforts. Dans mes livres, je décris une méthode d'apprentissage qui m'a personnellement sauvé la vie, la « communication non violente », sans laquelle je serais resté ce que le fondateur de cette méthode, le Dr Marshall Rosenberg, appelle « *a nice dead person* »², une personne bien gentille, en quelque sorte !

Lorsque l'éditeur de Stefan Einhorn m'a demandé cette préface, j'ai accepté sur-le-champ. À travers mon propre travail d'enseignement et d'accompagnement des personnes dans leur processus d'évolution, je vois tous les jours des vies se transformer significativement dès lors que les êtres s'ouvrent à la dimension profonde des deux valeurs que sont la bonté et la gentillesse. Je partage donc tout à fait la vision de Stefan Einhorn quand il souligne le pouvoir contagieux de la bonté et qu'il affirme : « C'est une grande responsabilité que d'être un être humain parmi ses semblables. » En effet, je suis particulièrement sensible à sa manière d'étendre

1. Les Éditions de l'Homme, 2001.

2. Littéralement, « une gentille personne morte ».

la réflexion de l'individu à la collectivité en soulignant l'immense impact dont nous disposons – que nous ignorons hélas encore largement ! – pour transformer et embellir la société (et le monde) par notre propre attitude. Ainsi, il décrit les processus de réconciliation indispensables à la restauration d'une vie en commun compromise par des conflits ; il montre la portée citoyenne de la bonté ; il évoque aussi Nelson Mandela qui, après trente-sept années d'emprisonnement, n'a pas perdu une once d'énergie, ni surtout de temps à ressasser le passé ni à céder à l'amertume et au ressentiment contre qui que ce soit, mais a d'emblée travaillé à transformer le monde autour de lui. Bien sûr, ces transformations ne se font pas toutes seules, et Stefan Einhorn précise que « se réconcilier avec les événements passés peut demander un énorme travail intérieur, mais au final nous serons les plus grands vainqueurs si nous pouvons franchir cette étape, même si de nombreuses années se sont écoulées ».

Bien loin des clichés dont on affuble la gentillesse, décriée pour son côté soit hypocrite soit « bonne poire » plutôt fade, il nous parle de ces valeurs qui font la véritable force de notre humanité : la responsabilité et l'exemple, l'authenticité et la fermeté, l'empathie et la réconciliation. Ainsi j'ai été édifié par la façon dont il traite la question : « Que faire si nous côtoyons quelqu'un qui a mauvaise haleine ? » En nous poussant à sortir de nos petits confort frileux et à aborder le sujet *par générosité*, il conclut que « priver une personne de la chance de s'améliorer est une forme d'avarice ». Nous qui pensions être généreux en nous taisant, voilà qui nous recadre un peu !

J'ai été également intéressé par les trois clés de ce qu'il appelle une « bonne critique », qui se doit d'être faite

en privé, dans l'espoir de faire évoluer le destinataire (et donc évidemment sans aucun ressentiment ni désir de se faire valoir...), et formulée avec sympathie, ou, en tout cas, avec une considération bienveillante. Nos meilleures intentions sont souvent sabotées par l'habitude culturellement bien ancrée qui consiste à vivre nos rapports comme des rapports de force, surtout en cas de désaccord. Lorsque je constate sur quel ton et dans quel contexte parents, éducateurs et enseignants échangent la plupart du temps leurs critiques réciproques, je me demande s'ils n'ont pas perdu de vue que le sens de la vie n'est pas de réussir à se chamailler pour des choses à *faire*, mais de tenter de se réjouir d'*être* ensemble. Et je rêve qu'un jour toute personne exerçant un rôle d'éducateur puisse s'imprégner des principes proposés par Stefan Einhorn. C'est ainsi que nous pouvons espérer que les citoyens de demain auront fait dès l'école maternelle l'apprentissage le plus fondamental pour vivre – avant celui de lire, écrire et calculer – : écouter, comprendre et formuler leurs besoins avec clarté ; écouter, comprendre et respecter les besoins des autres ; chercher ensemble des solutions satisfaisantes pour chacun.

UN ART QUI DEMANDE DU COURAGE

Le titre de cet ouvrage vient clarifier un double enjeu. La bonté est un art, et la gentillesse demande du courage.

La conscience de ces deux aspects facilite la mise en pratique de ces valeurs dans la vie quotidienne. En effet, l'apprentissage d'un art ne tombe pas du ciel. Il demande une intention claire et une attention soute-

nue. La bonté est attentive, prévenante, prévoyante. Tout d'abord, elle procède à *l'avance* et *par anticipation*. Car la bonté est synonyme de « préparer » : des cadeaux, des repas, des fêtes, une rencontre, une lettre pour l'absent, des semis pour les légumes, des plantations d'arbres pour les prochaines générations, des crêpes pour le goûter des enfants... Et puis, la bonté veille et prend soin *pendant* l'action. Enfin, elle soigne *à la suite, a posteriori*. Elle « répare » beaucoup : des petits bobos, des défauts, des sanglots et des conflits, des adieux, des oublis...

Préparer, veiller et réparer, c'est tout un art, fait d'attention, de « savoir-être » et de gratuité.

L'*attention*, c'est ce qui nous fait percevoir le subtil au-delà du visible. Ce qui nous permet par exemple de distinguer le silence contemplatif comblé du silence douloureux de celui qui souffre. C'est la même bonté qui nous fera nous tenir à distance de l'un et nous rapprocher de l'autre. Si nous sentons, avec Saint-Exupéry, que l'« essentiel est invisible pour les yeux », c'est que la bonté éveille en nous une sorte d'instinct du cœur pour capter ce qui n'est pas de l'ordre du visible. L'*attention* est aussi ce qui nous fait percevoir qu'une limite est dépassée ou risque de l'être, et qu'il est temps de dire, de réagir, peut-être même de crier « Attention ! » ou « Stop ! » avec vigueur et rigueur.

Le *savoir-être*, c'est ce qui nous apprend peu à peu l'attitude juste, dans l'art de choisir ses mots, mais aussi dans les formes de communication non verbalisée. Ainsi, le ton de la voix, le temps accordé à autrui, le tact, les sourires, les silences attentifs et la douceur sont autant de manières d'exprimer de la bonté.

L'*attention* et le *savoir-être* nous aident à être « vrais », quitte à bousculer l'autre par une colère bienveillante ou par un « non » constructif. Dans nos relations, une grande partie des malentendus et des malaises éventuels résulte de notre difficulté à dire non et à exprimer notre désaccord à temps, de façon mesurée et à la bonne personne.

LA BONTÉ N'EST PAS TOUJOURS CONFORTABLE

Oui, la bonté n'est pas toujours confortable, ni à exprimer sincèrement ni à recevoir simplement. Si nous avons souvent appris à « être gentil », et à porter un masque de complaisance en taisant nos colères, nos désarrois ou nos désaccords « pour ne pas déranger », la bonté, elle, nous invite à oser être vrai, avec le ton adéquat, même si cela signifie « déranger » l'autre. Cette démarche, pour être juste, demande de l'intériorité, c'est-à-dire la capacité de prendre du recul à l'intérieur de soi, de se centrer un moment à l'écoute de notre être profond, de cette partie de nous qui est au-delà des émotions et des impulsions de l'ego.

Ainsi, pour rendre notre désaccord constructif, nous avons intérêt à préciser « ce à quoi nous disons oui quand nous disons non ». Les principes de la « communication non violente » peuvent nous aider à prendre conscience de l'ensemble des enjeux, en sortant notamment des pièges de la pensée « binaire » qui réduit souvent une situation à un choix entre oui et non. Par exemple : « Non, je t'interdis de dépasser les limitations de vitesse » devient « Oui, je comprends

ton souhait d'arriver à l'heure à ton rendez-vous, ou ton plaisir de conduire vite, et cependant je tiens à la sécurité de chacun, je tiens à réduire la consommation d'énergie et la pollution. »

Je ne dis pas que cette attitude est facile. Je dis qu'elle en vaut la peine.

APPRENDRE LA COLÈRE BIENVEILLANTE

Quant à la colère, lorsque nous travaillons sur cette émotion en toute conscience, à l'écoute de nos besoins, nous constatons qu'elle n'est pas au fond dirigée *contre* l'autre ; elle est là *pour* que nous nous fassions comprendre et *pour* que nous améliorions une relation. La colère exprime le besoin de faire évoluer le fonctionnement du système relationnel : nous ne sommes pas seuls, nous vivons tous dans un système relationnel qui cherche de façon plus ou moins réussie son équilibre, son *écologie* (on parle en effet d'*écologie relationnelle* pour désigner cette recherche d'équilibre dans un système relationnel, qui vise à maintenir sa pérennité à travers ses variations. Ainsi, une saine colère – ou le rappel de nos propres limites – peut être *écologique*). Cette perspective nous permet de prendre conscience que nous ne sommes pas vraiment en colère *contre* nos enfants qui ne rangent pas leur chambre, mais parce que nous sommes fatigués, nous avons besoin de repos, d'ordre, d'aide ou de compréhension, et surtout nous avons besoin de trouver ensemble une façon de cohabiter qui soit respectueuse des besoins de chacun. Non pas les nôtres *ou* ceux des autres – selon les vieux schémas de la pensée

binaire qui divise – mais *et* les nôtres *et* ceux des autres. Nous découvrons ainsi que l'écoute est plus efficace et plus satisfaisante que l'autorité et l'obéissance pour assurer le respect équitable des besoins de chacun.

Déplaçons cet exemple à l'univers professionnel. Nous ne sommes pas vraiment en colère contre notre patron. Nous sommes en colère parce que nous avons besoin d'être écoutés et qu'on nous fasse confiance. En prendre conscience nous éclaire sur la nécessité d'apprendre à mieux nous écouter nous-mêmes et à oser nous affirmer à temps, et nous aide à faire passer notre demande autrement qu'en nous plaignant ou en boudant. Les plaintes et les reproches n'invitent pas le patron ni quiconque à l'écoute. En revanche, une demande claire, formulée avec détermination, a plus de chance d'inciter l'autre à l'écoute et à la confiance.

Bien sûr, à force d'entretenir un rapport conflictuel avec le temps, qui est un compagnon incontournable de notre existence, nous avons pris l'habitude de privilégier les choses à *faire* en oubliant d'*être* ; l'intendance et la logistique, plutôt que la qualité de la relation. C'est pourquoi prendre le temps, entre parents et enfants, employés et patrons, entre collègues ou entre amis, de se rappeler les uns aux autres que nous avons tous besoin d'apprendre à cohabiter dans l'écoute, la confiance et le respect réciproques, n'est-ce pas se rendre service ? N'est-il pas utile de prendre le temps de reformuler les valeurs du « bien vivre ensemble », que nos mauvaises habitudes pourraient compromettre ? N'est-ce pas servir la qualité et la continuité de la vie en commun que de

se rappeler le respect des limites sans lesquelles une société juste ne peut se construire ?

APPRIVOISER LE TEMPS

La bonté est un *savoir-être* qui nous fait dépasser notre confort immédiat – souvent acquis au péril de notre santé et au prix de compromissions coûteuses en terme d'énergie déployée – pour tenter de créer, là où nous sommes, des relations basées sur la franchise et la bienveillance, même si cela passe par le conflit. Les désaccords sont un ingrédient inévitable de la vie, et non un accident. Ils découlent du respect même de nos différences. Il est utopique de prétendre aimer la différence si l'on ne supporte pas les différends. Dans une situation conflictuelle, tout l'art de la bonté consistera à ne pas rompre les liens, car elle sait que désaccord n'est pas désamour. Si, comme on l'a vu, la bonté peut faire usage de franchise, voire de vigueur, elle est avant tout patiente. Et pour nourrir cette patience, nous avons besoin de nous réconcilier avec le temps, que celui-ci devienne notre ami, notre allié, l'associé qui nous aide à réaliser nos projets, et non plus l'ennemi qui nous ronge et nous empêche de vivre... Ce pacte avec le temps représente du travail. Personnellement, après avoir passé presque quarante ans à courir après le temps, ce travail m'a pris quelques années. Mais il s'est révélé l'investissement le plus gratifiant de ma vie.

Il me semble que, sans un rapport paisible avec le temps, notre bienveillance vis-à-vis de nous-mêmes comme des autres est bien vite compromise. Nous sommes si habiles à trouver mille choses plus urgentes à *faire* qu'*être* là, présent et bienveillant !

Ce *savoir-être* demande du courage, comme l'évoque le sous-titre de cet ouvrage : *oser la gentillesse*. Ce courage sévit autant dans la fermeté que dans la douceur. Conserver sa douceur face à l'agressivité, sa fermeté malgré la peur de déplaire, cela demande de la force intérieure et du courage. Celui de ne pas s'abandonner à l'apparente facilité des habitudes qui consistent soit à renchérir dans l'agression, selon le vieil adage « œil pour œil, dent pour dent », soit à dissimuler la vérité en disant, par exemple, « tout va bien » alors que nous pensons « rien ne va plus », ou bien « mais oui, bien sûr » alors que nous pensons « ah non, pas du tout ».

Si nous déplorons généralement la confusion et la brutalité qui règnent dans le monde, comment pourrions-nous espérer améliorer la situation sans nous impliquer nous-mêmes pour créer à la fois plus de clarté et plus de douceur dans nos propres relations, à commencer bien sûr par celle que nous entretenons avec nous-mêmes ? Pouvons-nous nous plaindre d'un problème que nous entretenons par notre attitude ?

La bonté et la gentillesse se révèlent des forces de transformation sociale : ce sont nos comportements individuels qui nourrissent et transforment la conscience collective et les habitudes sociales.

LA GRATUITÉ EST L'ESSENCE DE LA JOIE

La bonté est par essence *gratuite*. Elle donne sans compter : de l'attention, du temps, de la tendresse et des sourires, sans attente de retour. Non parce qu'« il faut » ou qu'« on doit... », mais parce que nous aimons donner et que c'est sans doute ce qui nous procure le

plus de joie, ce qui nous comble le plus. Si nous ne donnons pas de bon cœur, c'est que nous sommes souvent empêtrés par la peur de perdre ou l'attente de remerciements ou de reconnaissance, au risque de ressasser de l'amertume, soupeser des attentes pour le futur, et donc *manquer l'instant présent*, et la joie d'être, tout simplement.

Stefan Einhorn le répète au fil des pages : « Celui qui choisit la bonté a compris le fin mot de l'histoire. » Il n'y a sans doute pas d'autre moyen d'être profondément heureux que de vivre dans cette évidence, libre de tout calcul.

Cette générosité, qui est à mes yeux l'essence même de la joie, est intimement liée à la nature, à laquelle nous appartenons. La nature est surabondante – pour autant que l'homme n'en compromette pas les richesses. Elle donne sans compter. Dans la nature, n'y a-t-il pas plus de pommes ou de cerises sur l'arbre que n'en pourra ramasser le cueilleur ? Plus de poissons dans la mer que de bouches à nourrir ? Même dans le contexte actuel, où la hausse des produits bruts a des conséquences très graves pour certains pays menacés de famine, on sait que la faim dans le monde n'est pas un problème de ressources, mais de gestion ou d'affectation de ces ressources.

En 1998, le PNUD (Programme des Nations unies pour le développement), dans une étude consacrée au rapport entre le nécessaire et le superflu à l'échelle mondiale, chiffrait à 40 milliards de dollars le budget nécessaire pour éradiquer la famine de la planète, ainsi que les problèmes d'accès à l'eau potable et certaines maladies mortelles qui peuvent aujourd'hui être soignées ou prévenues à faible coût. Pour se rendre compte que ce budget n'est pas démesuré, comparons-le par exemple

aux dépenses en cigarettes pour l'Europe, qui s'élèvent à 50 milliards.

J'aimerais aller plus loin en disant que l'homme est bien « de la nature » et non seulement « dans la nature ». Cela peut paraître provocateur, mais, comme Stefan Einhorn, je suis convaincu que la nature humaine est instinctivement généreuse, et qu'elle s'épanouit dans le don. Voyez le plaisir que nous avons à préparer un cadeau ou une table pour accueillir des invités. Voyez comme nous aimons créer et « donner de nous-mêmes » dans des réalisations, des actions et des projets personnels. Voyez aussi combien les enfants aimés et respectés sont le plus souvent aimants et respectueux, et ressentent le partage comme une condition du « bien vivre ensemble ». C'est faute d'avoir reçu bonté et tendresse en abondance qu'ils courent le risque de grandir en apprenant à tout compter, en projetant sur chaque rapport humain un rapport de forces, en compensant les manques affectifs par d'insatiables besoins de reconnaissance et toutes sortes d'avidité – de l'alcool à l'argent, de l'avoir au pouvoir – qui ne rassasient jamais.

Nous commençons enfin à percevoir que les inégalités criantes de notre monde et la mise en péril de nos ressources et du climat planétaires ne sont pas tant le fait de l'économie que des angoisses existentielles de ceux qui dirigent l'économie mondiale.

« C'est par peur de l'avenir et par peur d'autrui que des êtres humains accumulent de la richesse ou du pouvoir au détriment d'autres, placés ainsi artificiellement en situation de pénurie »¹. Ce n'est pas

1. Patrick Viveret, *Pourquoi cela ne va pas plus mal ?* (Fayard, 2005).

l'abbé Pierre qui s'exprime là, mais Patrick Viveret, conseiller à la Cour des comptes, dans une analyse des maux de notre société qui, singulièrement, bien au-delà de l'aspect économique ou financier, nous ramène à cette conclusion : si nous voulons que l'humanité survive, nous avons besoin d'apprendre à respecter notre nature intime et la bonté avec laquelle accueillir toute chose vivante, et revoir la façon dont nous envisageons notre appartenance à la nature et à l'univers.

LA BONTÉ N'EST PAS SEULEMENT MORALE OU SPIRITUELLE, ELLE EST CITOYENNE

Aujourd'hui, nous parvenons enfin à cette prise de conscience : si la bonté est bien une des plus hautes valeurs morales célébrées par toutes les religions et traditions spirituelles, c'est qu'elle est l'essence même de notre humanité et donc la condition d'une véritable citoyenneté. En effet, dès que la bonté est négligée, notre humanité individuelle ou collective s'en trouve rapidement compromise et menacée.

On le sait, bien souvent, ceux qui maltraitent ont été maltraités et ceux qui abusent ont été abusés. Cette mécanique tragique n'explique pas tout. Elle n'excuse rien. Elle permet juste de comprendre que le « besoin d'amour blessé se transforme invariablement en volonté de puissance »¹. Ce constat nous invite à entretenir et favoriser la bonté dans nos relations aux autres, et à l'envisager non seulement comme la condition de

1. Guy Corneau, psychanalyste jungien auteur de nombreux ouvrages, dont *Victime des autres, bourreau de soi-même* (Laffont, 2003), et *Le Meilleur de soi* (Les Éditions de l'Homme, 2007).

notre bien-être personnel et familial, mais également comme la condition de survie de notre espèce. Avec la bonté, notre humanité, notre générosité, notre sens collectif refleurissent rapidement. Voyez les réactions de solidarité qui surgissent dans les catastrophes ; voyez la capacité de résilience¹ des personnes traumatisées qui s'ouvrent ensuite à la compassion.

N'attendons ni les catastrophes ni notre éventuelle expérience de la résilience pour observer, valoriser et encourager ces trésors d'humanité, de générosité, de patience, de tendresse et de détermination qui s'expriment dans les milliers de gestes quotidiens, modestes et répétés à l'infini, qui font que les familles, les communautés et les sociétés traversent le temps en rendant possible ce miracle : la vie.

La bonté n'est pas seulement une valeur humaine, morale ou religieuse, c'est une valeur citoyenne, une condition pour transformer notre société de compétition, de fragmentation et de solitude en une société qui promeut la collaboration des individus entre eux et entretient le sentiment d'appartenance à une communauté.

En même temps que j'écris cette préface, je suis en train de terminer mon prochain livre qui aura pour thème ce que j'appelle l'« intériorité citoyenne »,

1. Le principe de la résilience a été étudié par Boris Cyrulnik, psychiatre, éthologue, psychanalyste et professeur d'université, auteur de nombreux ouvrages dont *Les Vilains Petits Canards* (Odile Jacob, 2001) et *Un merveilleux malheur* (Odile Jacob, 1999). La résilience est le « ressort intime face aux coups de l'existence », c'est-à-dire la capacité à se transformer pour retrouver son élan de vie malgré les épreuves.

c'est-à-dire l'intériorité au service de la citoyenneté. En effet, devant les enjeux écologiques planétaires et la fracture économique qui divise le monde, je rencontre de plus en plus de gens qui ont comme moi la conviction que nous ne changerons pas notre rapport à notre environnement extérieur, à la nature et aux ressources de la terre, sans transformer profondément la perception de notre propre nature et de nos ressources intérieures. Il me paraît urgent, pour notre survie, que chacun de nous accepte de remettre en question son système d'interprétation du monde, de croyances et de pensée.

LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, LA CLÉ DU DÉVELOPPEMENT SOCIAL DURABLE

J'ai aimé le livre que vous allez découvrir parce qu'il est une illustration, proche de nous et de nos vies quotidiennes, du bénéfice de la bonté et de la gentillesse, et une invitation à transformer notre manière de fonctionner. Je souhaite qu'il puisse toucher le plus grand nombre de lecteurs, car il nous fait comprendre que la bonté est l'avenir de l'humanité.

À voir comment la bonté et la gentillesse ouvrent les portes, lèvent les jugements, démantèlent les croyances et les a priori, secouent les préjugés et les idées toutes faites, dissolvent le « prêt-à-penser » comme le « prêt-à-prier » colportés par nos sociétés, jettent des ponts et créent des liens au-delà des divisions et des ruptures, réconcilient ce qui s'opposait et rassemblent ce qui se disperse, je nourris le rêve que, tôt ou tard, plus personne n'osera prétendre que faire preuve de gentillesse est un signe de faiblesse.

Bien au contraire, il sera un jour évident que la bonté et la gentillesse sont notre vraie force, la seule capable de permettre à l'humanité de survivre aux risques qui se présentent et de trouver un sens à l'existence ; la seule capable de donner à notre développement personnel une portée citoyenne, et les clés d'un véritable *développement social* durable et équitable.

Thomas d'Ansembourg,
Bruxelles, avril 2008



Thomas d'Ansembourg est thérapeute, auteur et conférencier. Il anime des séminaires sur la communication et la conscience non violente. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages, parmi lesquels le best-seller Cessez d'être gentil, soyez vrai ! (Les Éditions de l'Homme, 2001).

Introduction

Dès mon arrivée à la clinique ce matin-là, j'ai décelé une certaine tension dans l'atmosphère. « Que s'est-il passé ? » ai-je demandé à la réceptionniste. Elle m'a jeté un regard anxieux avant de répondre : « L'un de vos patients est mort pendant la nuit. Le médecin de garde qui vient juste de partir a raconté à qui voulait l'entendre qu'il avait incité les proches à porter plainte contre vous auprès du Conseil de l'ordre, et que s'ils ne le faisaient pas, c'est lui qui s'en chargerait. Les membres de la famille sont manifestement furieux contre vous. »

J'ai su d'emblée de quel patient il s'agissait. La veille, une dame d'environ soixante-quinze ans enjouée et au regard interrogateur était venue me consulter à la clinique. Son fils l'accompagnait. Nous ne nous étions jamais rencontrés ; elle était là pour recevoir un second traitement de chimiothérapie. Elle souffrait d'une forme de lymphome plus connu sous le nom de cancer du système lymphatique, fatal s'il est non traité, mais que l'on guérit une fois sur deux au moyen d'une médication appropriée. Le premier traitement avait occasionné des troubles cardiaques et elle avait été admise en observation. À présent, elle se sentait

mieux et était prête pour le second. Nous avons eu une longue conversation au cours de laquelle je lui ai expliqué, entre autres, les risques cardiaques encourus avec ce second traitement, tout en lui faisant comprendre que c'était sa seule chance de guérir. Elle m'a répondu qu'elle était consciente des risques et qu'elle voulait continuer. Je lui ai alors proposé de passer la prochaine nuit en salle d'observation, ce qu'elle a refusé, préférant partir à la fin de la séance. Elle irait dormir chez son fils et se pensait ainsi entre de bonnes mains. Je n'insistai pas.

Sur le seuil, au terme de la consultation, elle m'avait regardé en souriant avant de me dire : « C'est vraiment très gentil à vous, docteur, d'avoir pris le temps de parler avec une vieille dame alors que votre salle d'attente est pleine de patients.

— Aucun problème, vraiment, je suis content d'avoir fait votre connaissance », avais-je répliqué tout en pensant que si je travaillais pendant l'heure du déjeuner, j'aurais à peu près rattrapé le retard.

Cette nuit-là, les troubles cardiaques s'étant à nouveau déclarés, la dame a été ramenée à la clinique où le médecin de garde l'a admise en salle d'observation. On l'a trouvée morte dans son lit quelques heures plus tard.

Bien que le décès d'un malade ne soit pas rare en cancérologie, j'en éprouve toujours de la tristesse, mais cette fois, c'était différent : une patiente était morte par ma faute et cela m'était intolérable. J'ai passé en revue les événements de la veille. Continuer le traitement était, selon moi, la bonne décision à prendre ; la patiente elle-même en était convenue, tout en connaissant les risques encourus. Néanmoins, j'aurais dû insister pour la garder la nuit. Pourquoi ne l'avais-je pas fait ?

Ces pensées tourbillonnant dans ma tête, j'ai téléphoné à son fils. Alors que je me présentais, je m'attendais à une avalanche de récriminations. Aussi ai-je été fort surpris lorsqu'il a déclaré : « Je suis content que vous appeliez. Je voulais vous remercier pour la façon dont vous vous êtes occupé de ma mère. » Il m'a raconté ce qui était arrivé la nuit précédente et m'a fait part de ses sentiments et de ceux de ses proches. Nous avons discuté un long moment.

Puis, je l'ai informé des critiques formulées à mon encontre, et que je commençais moi-même à me reprocher de n'avoir pas insisté pour la garder en observation. À ma grande surprise, il a répondu : « Mais vous l'avez fait. Je m'en souviens, mais maman a refusé. Si quelqu'un entend vous poursuivre pour négligence, je témoignerai par écrit en votre faveur. »

Surpris de son soutien et de ma mémoire défaillante, j'ajoutai que je répondrais volontiers à ses questions ou à celles de sa famille dans les jours à venir, s'il le souhaitait. Il resta silencieux un instant puis il déclara : « Il y a quelque chose que j'aimerais que vous sachiez, docteur. Maman a dit qu'elle n'aimait pas le médecin de garde, alors que vous aviez été tellement gentil avec elle. C'est pourquoi je ne ferai rien qui puisse vous nuire. » La conversation terminée, je suis resté un moment assis près du téléphone à réfléchir à ses propos. Je compris que ma mémoire ne m'avait pas trahi concernant l'entretien que j'avais eu avec sa mère et que son fils se souvenait de mon manque d'insistance à la garder. Il avait décidé de me protéger.

Je n'ai pas eu de comptes à rendre – le médecin-chef ayant conclu que je n'avais pas commis d'erreur en tant que telle, contrairement au médecin de garde qui, lui,

aurait dû appeler un cardiologue pour examiner sa patiente. Si la famille avait décidé de me poursuivre, j'aurais dû me plier à un échange de procédures administratives interminables avec l'Ordre des médecins, sans parler des mois d'incertitude sur l'avenir de ma carrière. Si je n'avais pas été inquiet, c'est parce que j'avais été perçu comme quelqu'un de bon.

J'ai eu plusieurs fois l'occasion de réfléchir sur la notion de « gentillesse ». Comme beaucoup d'entre nous, j'ai souvent entendu dire dans mon enfance : « Ce n'était pas très gentil de ta part » ou « Tu dois être gentil avec ta sœur ». Dès qu'il s'adresse à des adultes, ce mot prend une connotation différente, comme l'atteste le proverbe suédois « Oui, il est gentil, mais une vache dans un pré l'est aussi » ; ou bien « Tout ce que l'on peut en dire, c'est qu'elle est bien gentille » ; ou encore « Oui, j'imagine qu'elle est gentille comme tout ».

Ainsi, que doit-on entendre par « gentillesse » ? Est-ce un attribut positif ou négatif ? Est-ce bien ou mal d'être gentil ? Rapportée aux adultes, cette notion est souvent associée à un comportement jugé infantile ou immature. Une personne gentille passe un peu pour une « arriérée mentale », quelqu'un de faible, qui n'ose soulever aucune objection ; bref, une mauviette. Ce n'est qu'aux enfants qu'est donné le privilège d'être gentil.

Quant au mot « bon » qui, pour moi, est presque synonyme de gentil, que faut-il en penser ? On entend rarement dire que quelqu'un est « bon », sauf peut-être lorsqu'on parle d'un défunt. Lorsqu'on qualifie quelqu'un de bon, c'est souvent sur un ton ironique.

Comment en est-on arrivé là ? Pourquoi des mots tels que « gentil » et « bon » se sont-ils chargés d'un

sens négatif ? Chaque fois que j'entends cette intonation méprisante, je m'en étonne et me demande si la personne qui parle a vraiment compris ce qui importe dans la vie. Le temps est venu de changer radicalement la façon de concevoir la gentillesse.

À mon avis, une personne gentille est quelqu'un qui vit selon une éthique du cœur. Son esprit se préoccupe sans cesse du bien-être de ses semblables. C'est pour moi une caractéristique extrêmement positive. En outre, une telle personne est loin d'être stupide. Au contraire, c'est quelqu'un de très avisé, qui a compris – consciemment ou inconsciemment – le fin mot de l'histoire, à savoir : ce que nous faisons à autrui, nous le faisons à nous-mêmes.

Nous avons tout à gagner à être bons envers ceux qui nous entourent, et beaucoup à perdre à ne pas l'être. Une personne bonne est sur le chemin du succès. En fait, je pense que la gentillesse est le facteur déterminant de notre degré de réussite. Aussi, à défaut d'être gentils pour quelque autre raison, soyons-le au moins par égard envers nous-mêmes – afin de réussir notre vie. Ou, comme l'exprime autrement James Freeman Clarke¹ : « Veillez à faire le bien et vous verrez que le bonheur vous rattrapera. »

Il est intéressant de noter que ce qui vient d'être dit ne s'applique pas seulement à des individus, mais à

1. James Freeman Clarke (1810-1888) fut un pasteur écrivain américain, grand défenseur des droits de l'homme, qui s'est joint au mouvement national de l'abolition de l'esclavage. Il a fondé l'Église des disciples dont il fut le ministre jusqu'à sa mort. Il était aussi secrétaire de l'Association universitaire et professeur de religion ethnique et de la doctrine chrétienne à Harvard. (*N.d.T.*)

des groupes, des organisations et même des sociétés. Pourtant, lorsqu'on étudie différents épisodes de l'histoire de l'humanité, il semble que ce n'ait pas toujours été le cas. Certains États impitoyables, totalitaires, ont opprimé des populations aux mœurs plus éthiques. Toutefois, les victoires s'avèrent généralement de courte durée et conduisent bien souvent à leur chute. Selon moi, les sociétés bienveillantes, ayant le souci du bien-être des gens, l'emportent sur le long terme.

La gentillesse n'est pas toujours facile à mettre en pratique. Par exemple, laisser les autres n'en faire qu'à leur tête n'est pas une preuve de bonté, d'autant plus qu'ils ont tort et que les conséquences de leurs actes risquent d'être négatives. Être bon, ce n'est pas non plus manquer de caractère et se faire exploiter par autrui, ni commettre délibérément des actes contraires à sa nature.

La gentillesse est une qualité à manier avec beaucoup de discernement. Dans des circonstances exceptionnelles, vous pouvez être amenés à agir d'une manière que certains jugeront préjudiciable à court terme. C'est en partie la raison pour laquelle j'ai décidé d'écrire sur *l'art* de la gentillesse. Car être gentil d'une manière authentique, positive et à bon escient est véritablement un art.

Certains affirment que la race humaine est fondamentalement mauvaise et que tous les échanges entre les êtres sont pernicieux. Je ne suis pas d'accord. Ma perception va à l'encontre de cette opinion : presque tout ce que nous faisons les uns pour les autres est

bien. La grande majorité des gens s'efforce d'avoir un comportement fondamentalement juste.

J'ai souvent fait des conférences sur l'éthique et sur la façon de nous comporter avec nos semblables. En préambule, j'ai pris l'habitude de poser la question suivante : Quelle qualité aimeriez-vous posséder avant toute autre ? Je laisse à mes auditeurs, outre la bonté, le choix entre l'intelligence, la créativité, une grande compétence professionnelle, l'humour, et y ajoute occasionnellement la richesse (même si ce n'est pas une vertu en soi). Ils peuvent aussi opter pour la bonté. En général, plus de quatre-vingt-dix pour cent des gens choisissent la bonté. Un chiffre éloquent : nous préférons la bonté à l'enrichissement sans fin ou à un degré supérieur d'intelligence.

Comme il existe déjà nombre d'ouvrages traitant de la manière de devenir riche, intelligent, créatif, compétitif dans son travail, etc., j'ai pensé qu'il devrait au moins exister un livre sur la façon de développer cet art de la gentillesse et de réussir en étant bon.

Nous connaissons tous l'intelligence ordinaire et l'intelligence émotionnelle. La première se réfère à notre pensée analytique et la seconde à la gestion des situations sur le plan émotionnel. Je pense qu'il en existe une troisième : l'intelligence éthique. Notre QI éthique révèle notre disposition à faire le bien. Cette qualité est en partie innée et en partie acquise durant l'enfance ; c'est une forme d'intelligence que nous pouvons continuer à développer tout au long de notre existence. Elle est capitale, car il s'agit d'un facteur déterminant pour réussir dans l'existence.

Dans les premiers chapitres, je parlerai des notions de gentillesse, d'éthique et de bonté. J'aborderai également les pièges fréquents, à éviter si nous voulons être vraiment gentils. J'expliquerai ensuite pourquoi nous avons beaucoup à gagner à l'être. Dans un chapitre ultérieur, je présenterai la notion de réussite et définirai ce concept très répandu. Enfin, je me permettrai de donner quelques conseils concrets au lecteur sur la façon de mettre en application la bonté, l'éthique, la gentillesse, dans la perspective d'une vie réussie.

Ce livre peut se lire d'une manière conventionnelle, de la première à la dernière page, mais aussi de manière moins systématique en choisissant un passage par-ci, un autre par-là. Après tout, nous avons tous des intérêts et des cheminements différents.

Peut-être vous demandez-vous, ce qui me semble tout à fait justifié, si je suis moi-même un exemple vivant de gentillesse. La réponse est non, toutefois je m'efforce de me rapprocher toujours plus d'une vraie vie de bonté.

Personne n'est parfait et nous devons nous méfier de ceux qui se targuent d'être irréprochables. Le jour où nous pensons avoir atteint notre idéal de perfection, nous avons tout intérêt à repartir de zéro. Vouloir devenir totalement bon est utopique. Nous pouvons nous y employer de toutes nos forces, ce sera en vain, comme vouloir décrocher la lune – nous n'y arriverons jamais. Cependant, nous pouvons décider de devenir meilleurs, tout en sachant que nous ne serons jamais parfaits. Faire de notre mieux, en définitive, c'est ce dont nous sommes capables.