



Avril 2026 – n°46

La gentillesse est-elle encore une valeur ?

La gentillesse

La gentillesse est un état d'esprit et une disposition à agir de manière aimable, bienveillante, attentionnée et respectueuse envers autrui. Elle se traduit par un comportement altruiste destiné à prendre soin des autres, tenant en compte la sensibilité d'autrui afin de ne pas le brusquer ou l'offusquer. Elle s'oppose à la notion de méchanceté.

La gentillesse est considérée comme une vertu dans de nombreuses cultures et religions. De nombreuses systèmes de croyance et de pensée mettent l'accent sur l'importance d'être bienveillant envers autrui et de traiter les autres avec respect et compassion. De plus, de nombreux courants philosophiques soulignent que la gentillesse est une valeur fondamentale pour vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Dans le "care" (soin aux autres), la gentillesse a toute sa place. Les métiers du soin sont peut-être les seuls métiers où dire "ils sont gentils" est un vrai compliment.

Au sens d'aujourd'hui, synonymes :

Affabilité, agrément, amabilité, attention, bienveillance, bonté, complaisance, délicatesse, égard, empressement, obligeance, prévenance, serviabilité, sollicitude.

Antonymes :

Acrimonie, brutalité, dureté, férocité, mauvaise grâce, méchanceté, noirceur, rudesse, sauvagerie, sécheresse, violence.

Dévalorisée la gentillesse ?

<https://www.philomag.com/articles/pourquoi-la-gentillesse-est-elle-si-souvent-devalorisee> :

Le proverbe normand – « gentillesse n'a qu'un œil » – associe la gentillesse à une vision limitée, tandis que, le plus souvent, on prête au méchant toutes les qualités : intelligence, perspicacité, talent stratégique, etc. Cette dévalorisation de la gentillesse, assimilée à la mièvrerie, peut s'éclairer de plusieurs manières.

L'histoire de la philosophie est marquée par une conception pessimiste de la nature humaine : si l'homme est, comme l'écrit Hobbes, « un loup pour l'homme », il risque fort d'être entravé dans ses luttes et sa compétition par un excès de gentillesse. La dévalorisation de la gentillesse durera donc tant que nous persisterons à accorder plus d'importance, au sein de la nature humaine, à l'agressivité ou à l'égoïsme plutôt qu'à l'empathie ou à l'altruisme.

L'idéologie libérale triomphante contribue elle aussi au mépris de la gentillesse, associée à un pseudo-réalisme égalitariste : « Si la vie est dure et la compétition âpre, nous n'allons pas en plus nous encombrer d'altruisme ou de gentillesse. Au fond, nous sommes tous logés à la même enseigne, la difficulté de la vie nous obligeant à écraser les autres pour tenter de nous en sortir. » La dévalorisation de la gentillesse cessera donc quand nous retrouverons une manière d'esprit aristocratique : vouloir réussir, pourquoi pas, mais en réussissant aussi à être quelqu'un de bien, qui voit en autrui autre chose qu'un rival, un obstacle ou un marchepied.

Bien réussir, mais sans mal se comporter, voilà l'enjeu : la gentillesse ainsi comprise rappelle alors plutôt le gentilhomme que la mièvrerie, ainsi que le montre Emmanuel Jaffelin dans son Petit Éloge de la gentillesse (François Bourin Éditeur, 2011). La dévalorisation de la gentillesse véhicule une certaine idée du pouvoir : mon pouvoir est grand de ce que je retire aux autres. **On peut pourtant penser le contraire : mon pouvoir est grand de ce que je donne aux autres.** Comment, sans cette idée du pouvoir – avoir du pouvoir, c'est donner du pouvoir –, comprendre l'efficacité de la délégation, l'art du gouvernement des hommes ou même le charisme ? **Être gentil ne relève pas simplement d'une logique de pouvoir : c'est avant tout se soucier de l'autre, se réjouir de son bonheur. Mais on peut aussi revaloriser la gentillesse en montrant qu'il y a quelque chose de noble, de généreux – de gentil en ce sens redéfini – dans la manière dont on accroît le pouvoir de l'autre tout en accroissant le sien.**

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-mardi-23-avril-2024-6863135> :

Comment en est-on arrivé à déconsidérer ces personnes altruistes, bienveillantes, respectueuses, animés de belles intentions ? Alors que veut vraiment dire être gentil et quels sont les bienfaits validés par la science ?

Des enquêtes interculturelles réalisées dans 37 pays montrent que la première qualité recherchée chez un partenaire est la gentillesse, mais "poussée à l'extrême, elle peut devenir un fardeau, mais c'est ce qui rend la vie intéressante".

"Les travaux sur l'évolution montrent que l'altruisme réciproque, comportement qui nous amène à avoir des comportements en réponse, est très intelligent" L'altruisme est une forme d'intelligence sociale.

Alors pourquoi railler le gentil ? "C'est très culturel" nous dit Franck Martin, des pièces de théâtre ou des films moquent le trop gentil, citons ne serait-ce que Le dîner de cons, mais l'expert en management nous rappelle que nombre d'expressions associent la gentillesse à la bêtise. L'être humain cherche aussi par cette gentillesse ce regard dans lequel exister, on est un peu dans un cercle vicieux ; quoiqu'il en soit, pour lui, "on juge un peu trop les gens". Thomas D'Ansembourg disait "cessez d'être gentils, soyez vous-même", Franck Martin a plutôt écrit "gentil, et pas con".

Etre gentil nous rend plus fort.

Le psychiatre Christophe André sur l'importance de la gentillesse, réagissant au discours de l'acteur Karim Leklou lors des César 2025 : "**Retirez les gentils du monde, ça devient un enfer**"

Karim Leklou, César du meilleur acteur 2025 il y a quelques jours, a dédié son prix « à tous les gentils ». C'est une habitude que l'on devrait tous prendre : valoriser les gentils, les doux, les généreuses, les délicats, les tendres, sortir enfin de cette vision viriliste débile du méchant efficace et stratège, et **pour cela, se souvenir de cette bonne nouvelle : la gentillesse n'interdit pas le talent.**

Charles Pépin : "Pourquoi la gentillesse a-t-elle si souvent mauvaise presse ?"

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/la-question-philo/la-question-philo-du-samedi-08-mars-2025-8199486> :

On prête volontiers au méchant toutes les qualités : intelligence et calcul, dureté et persévérance ; on va même jusqu'à affirmer qu'il faudrait être méchant pour réussir. Le gentil, lui, il n'a vraiment que sa gentillesse ! « Il est gentil », un peu trop peut-être, pas très futé quoi... On trouve même en Normandie ce proverbe : « gentillesse n'a qu'un œil ».

Si le gentil n'a qu'un œil, c'est qu'il ne voit pas les roues tourner, qu'il finit toujours par se faire avoir ?

Exactement. Le gentil ne pourrait ni voir les roues tourner ni écrire un bon roman puisque, comme l'a écrit Gide, « on ne fait pas de bonne littérature avec de bons sentiments ». **Il me semble pourtant qu'il y a dans le Nouveau Testament quelques passages assez bien trouvés, où il est quand même pas mal question d'amour et de tendresse du cœur.** Mais passons, laissons la Bible, laissons aussi **les pages sublimes du poète persan Rumi sur la bonté** et revenons à votre question : pourquoi la gentillesse a-t-elle si souvent mauvaise presse ?

Croit-on le gentil trop tendre, mal armé pour la compétition, pas assez adapté à la dureté de la vie ? Il faudrait alors relire Darwin, et cesser de véhiculer à son sujet un contresens : ce ne sont pas les plus forts qui survivent mais ceux qui savent s'entraider, se montrer solidaires. C'est l'entraide et la solidarité, c'est la gentillesse qui nous rend forts.

Mais l'entraide, la solidarité... ce n'est pas exactement de la gentillesse ?

Et pourquoi pas ?

C'est peut-être pour cette raison que la gentillesse a si souvent mauvaise presse : on la voit comme le parent pauvre de la bonté, la forme a minima de la générosité ou de la compassion, la forme simplement subjective de cette solidarité que l'Etat peut organiser à grande échelle. **Mais pourquoi ne pas la voir, au contraire, comme la vérité profonde, le cœur même de toutes ces vertus ?**

Est gentil celui qui a le cœur ouvert, qui est sensible à la fragilité de l'autre et veut son bien. Est gentil le professeur qui souhaite le progrès de ses élèves. Est gentille la manageuse qui souhaite le développement de ses collaborateurs, qui aime déléguer et ne le fait pas à contre-cœur. Est gentil l'ami qui sait vous écouter et que votre peine touche. Est gentil celui qui fait preuve de bonté, de douceur, de délicatesse, de compassion. C'est grave ? Est-ce que ça empêche nécessairement de réussir ?

Et que penser de celui ou de celle qui veut réussir mais pas à n'importe quel prix, réussir mais en réussissant en même temps à bien se comporter ? Ne fait-il pas alors preuve de cette élégance de gentilhomme dans laquelle le philosophe Emmanuel Jaffelin voit une des plus belles formes de la gentillesse ? N'est-il pas plus fort que celui qui est prêt à tout pour prendre la place des autres ?

Qu'est-ce qu'avoir du pouvoir ? Est-ce simplement le prendre aux autres ? Ou N'est-ce pas aussi leur en donner ? Le professeur qui fait grandir ses élèves leur donne du pouvoir et c'est de la que vient, en retour, son pouvoir sur eux. **Avoir du pouvoir, c'est donner du pouvoir.** Comme la rock star charismatique qui nous donne des ailes. Comme la personne à côté de qui on bosse et qui nous donne envie de faire mieux chaque jour. Ce charisme qui nous donne des ailes, des désirs, de la force... Et si on le rebaptisait « gentillesse » ? Ce ne serait pas absurde puisqu'il nous fait tant de bien...

Il faudrait être méchant pour réussir ? Non, je crois **qu'il vaut mieux avoir du talent. Et en premier lieu celui de porter et d'inspirer les autres. De les comprendre aussi, ce que l'ouverture du cœur permet peut-être un peu mieux que le désir de les écraser.** De toute façon le temps, bien souvent, aura raison du méchant. Il finira par rencontrer plus méchant que lui et, quand bien même cela n'arriverait jamais, il aura vécu toute sa vie dans cette crainte.

Le dessin :



Conte Soufi :

Il était une fois un vieux sage assis à l'entrée d'une ville.

Un voyageur s'approcha de lui et lui demanda : « Je n'ai jamais mis les pieds ici. Comment sont les gens dans cette ville ? »

Le vieil homme lui répondit par une question : « Et comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ? »

« Égoïstes et cruels, c'est pourquoi j'étais heureux de partir », répondit le jeune homme.

Le vieillard lui répondit alors : « Tu trouveras les mêmes ici. »

Un peu plus tard, un autre voyageur arriva et posa la même question : « Je viens juste d'arriver ici. Comment sont les gens dans cette ville ? »

Encore une fois, le vieil homme répondit par la même question : « Dis-moi, mon garçon, comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ? »

« Ils étaient gentils et chaleureux. J'avais de bons amis et c'était difficile de les quitter », répondit le voyageur.

« Tu trouveras ici les mêmes », répondit le vieux sage.

Un homme, assis à proximité et ayant entendu la conversation, s'étonna de ces réponses différentes et demanda au vieil homme pourquoi il répondait ainsi.

Le sage répondit : « Chacun porte en lui sa propre vision du monde. Et celui qui ouvre son cœur voit le monde différemment. »

Ce conte Soufi souligne l'idée que notre perception des autres et du monde est souvent un miroir de ce que nous portons en nous-mêmes.

Éléments de conclusion :

On a le choix de nos vies. La gentillesse est un choix à part entière. Peut-être que face aux injonctions ("Tu dois", "il faut"), il est difficile d'être gentil avec soi-même, mais on peut commencer par être gentil avec les autres, ouverts et bienveillants, sans mièvrerie.

Etre généreux nous rend heureux et fait du bien aux autres.

Souvent, les gentils sont tournés en dérision et sont soupçonnés de mollesse. Et si c'était tout le contraire ?

- Un acte de résistance à la déshumanisation du monde !
- Se sentir suffisamment fort pour être gentil.

Les citations :

Un mot gentil peut réchauffer trois mois d'hiver – **Proverbe japonais**

La gentillesse dans les mots suscite la confiance. La gentillesse dans la pensée crée la profondeur. La gentillesse dans les actes engendre l'amour. **Lao-Tseu**

Agis avec gentillesse, mais n'attends pas de la reconnaissance. **Confucius**

Les mots gentils ne coûtent pas cher. Pourtant ils accomplissent beaucoup de choses – **Blaise Pascal**

La gentillesse donne naissance à la bonté – **Sophocle**

Un acte de gentillesse, même petit, n'est jamais perdu – **Esopé**



Bibliographie :

L'Abécédaire de la sagesse - Christophe André - Matthieu Ricard - Alexandre Jollien

Bonté : Être bon est la seule façon d'être vrai. La bonté est en harmonie avec notre état intérieur profond, libre de confusion et de toxines mentales, comme la malveillance, l'arrogance et la jalousie. Par contraste, la malveillance tend à nous éloigner de cette adéquation avec nous-même et à déformer les perceptions que l'on a des autres.

La bienveillance est comme ces petits brins d'herbe qui parviennent à pousser entre les dalles de béton : même si on a l'impression qu'il n'y a pas de place, ce sont eux qui finissent par gagner et adoucir l'ambiance.

Il est faux de penser que si vous allez trop du côté de la gentillesse, vous perdez automatiquement du côté de la force. Autrement dit, nous pouvons très bien nous situer à un niveau élevé dans les deux dimensions : à un niveau élevé de gentillesse mais travailler davantage son assertivité.

Dans l'écoute on trouve trois mécanismes fondamentaux : le respect de la parole d'autrui, le lâcher-prise et la capacité à se laisser toucher.

Un sage qui aime rire m'inspire toujours plus confiance qu'un sage sentencieux et trop sérieux. Aimer rire, c'est aimer la vie. Et si la sagesse ne nous aide pas à aimer la vie, à, quoi bon s'y efforcer?

Le mental préfabrique une vision du monde, de la vie, de l'amour, de soi, du bonheur, de la joie. Il a un avis sur tout. Avec sa valise de préjugés, il nous coupe de l'expérience immédiate et nue.

C'est fou comme l'intérêt, le désir, les attentes nous coupent de la beauté, de la légèreté, de la gratitude de chaque instant.

Pratiquer la méditation, ce n'est pas s'extraire de ce monde, mais apprendre à cohabiter, à être en paix au milieu de ces gémississements.

Puissance de la douceur – Anne Dufourmantelle

Du prince Mychkine aux vagabonds de Hamsun, ceux qu'on a appelés les innocents ne se savent pas porteurs d'une douceur qui les voue à l'errance et à la solitude. Sa contiguïté avec la bonté et la beauté la rend dangereuse pour une société qui n'est jamais autant menacée que par le rapport d'un être à l'absolu.

Cessez d'être gentil, soyez vrai ! – Thomas d'Ansembourg

Nous avons appris à nous couper de nous-mêmes pour être avec les autres. La violence au quotidien s'enclenche par cette coupure ; la non-écoute de soi-même tôt ou tard à la non-écoute de l'autre ; le non-respect de soi-même tôt ou tard au non-respect de l'autre. J'ai pris conscience qu'en ignorant mes propres besoins depuis longtemps, je me faisais violence et que j'avais tendance à reporter cette violence sur les autres. L'obéissance crée rarement des êtres responsables mais plutôt des automates. – Alors obéissance automatique ou adhésion responsable?

Petit éloge de la gentillesse – Emmanuel Jaffelin - 2011

La gentillesse est une vertu chaude car elle réchauffe doublement: celui qui la reçoit et celui qui la prodigue.

La conceptualisation de la gentillesse doit permettre de comprendre qu'elle n'exprime plus une noblesse de sang et de rang, mais qu'elle manifeste une noblesse d'élan ouvrant la voie d'un nouvel humanisme.

Les propos ont moins de valeur que les actes. A quoi bon discourir sur la générosité si l'on n'est pas capable de soutenir un ami dans l'embarras ? Nos actes sont plus éloquents que nos discours.