

Le jeudi 3 novembre 2016, journée de la gentillesse

Par Olivier Hoeffel le 30 octobre 2016



*Comme chaque année depuis la création de ce site en 2011, nous vous invitons à participer à l'initiative de **Psychologies magazine** : une journée consacrée à la gentillesse*

Cette année, la journée de la gentillesse en France ne coïncidera pas avec la journée internationale dédiée au même sujet. Historiquement elle se déroule le 13 novembre. Or, l'année dernière, des terroristes ont frappé la France le jour de la gentillesse. On ne saura probablement jamais s'il s'agit d'une coïncidence ou non, mais on imagine que le magazine Psychologies a trouvé peu judicieux de reconduire la journée de la gentillesse le même jour que le premier anniversaire d'actes traumatisants dont l'onde de choc a touché des dizaines de millions d'êtres humains, et bien au-delà des frontières hexagonales.

Comme il ne s'agit pas non plus de zapper cette journée, la gentillesse sera donc mise à l'honneur, un peu plus tôt, ce jeudi 3 novembre 2016.

La gentillesse expérimentée entre 4 yeux

Cette année, je voudrais focaliser mon propos sur une expérience qui me semble faire le lien entre ce que j'ai évoqué dans mon article de la semaine dernière **La reconnaissance au quotidien – Le sourire** et le fait de vivre la gentillesse.

Il s'agit de l'expérience nommée en anglais « Eye contact experiment ». Il est proposé de s'asseoir en face d'une autre personne et de consacrer quelques minutes à se regarder. D'abord en silence, puis de laisser la place à un dialogue spontané.

Quand on le pratique avec une personne inconnue ou à une personne dont on connaît l'existence mais avec qui on a jamais interagi, c'est clairement un **geste remarquable de reconnaissance de l'autre en tant que personne** qui pourra donner lieu peut-être à un processus de connaissance : on va apprendre à se connaître.

Avec une personne qu'on connaît déjà mais pas forcément très bien, c'est l'**opportunité de se faire le cadeau mutuel de se donner le temps d'apprendre à mieux se connaître** (la phrase est longue, mais je précise que sa construction a été particulièrement réfléchie).

Faire l'expérience avec une personne qui nous est proche permet de **trouver des mots de reconnaissance sur la personnalité de l'autre et sur des actions qui n'ont jamais fait l'objet de reconnaissance**. Ci-dessous, une vidéo qui met en évidence la puissance d'une telle expérience avec des personnes de proximité variable, (la plupart étant en couple) :

<https://www.youtube.com/watch?v=Xm-T3HCa618>

Bonne journée de la gentillesse

En faisant une recherche rapide sur un moteur de recherche pour évaluer le niveau de notoriété de cette journée, je suis tombé sur un article comme en trouve quelques fois sur ce sujet, sous le sceau du cynisme, avec un message du type « *foutez-nous la paix avec votre journée et votre vision d'un monde de bisounours qui n'existe pas ! Arrêtez avec votre diktat des bons sentiments, de la gentillesse, de la bienveillance ...* ».

D'autres articles ou commentaires affirment qu'il n'y a pas de raison de consacrer une journée à la gentillesse parce qu'elle devrait être au programme de toutes nos journées.

Je préfère vous proposer une **approche appréciative de cette initiative** en prenant conscience que nos habitudes et notre course généralisée au temps ne nous donnent pas toujours l'opportunité de pratiquer suffisamment la gentillesse. En soulignant que **l'absence ou le déficit de gentillesse n'est surtout pas à assimiler à la méchanceté**.

Mettre **plus de gentillesse dans notre attitude et dans nos comportements, c'est indéniablement gagnant-gagnant** : un impact positif sur notre humeur, plus d'émotions positives, des interactions plus agréables et plus d'efficacité, une perception plus belle de la vie et des autres. C'est aussi plus de reconnaissance et d'émotions positives pour celles et ceux à qui on adresse notre gentillesse. Il faut aussi mentionner l'effet de contagion qui fait du sujet de la gentillesse un vrai sujet de société, touchant toutes les sphères de vie.

La journée de la gentillesse permet d'amplifier notre capacité de gentillesse, d'en faire profiter autrui, de prendre conscience des bénéfices pour soi et pour les autres, y compris les bénéfices secondaires. Une prise de conscience qui peut nous amener à inscrire plus de gentillesse dans nos habitudes.

Alors, franchement, ne boudons pas cette journée. Au contraire, **dévorons-la à pleins sourires !**

Une journée dont notre Qualité de Vie au Travail (QVT) va indéniablement bénéficier.