

The background of the book cover is white, adorned with a pattern of thin, wavy, golden-brown lines that resemble wood grain or topographical contours. A large, solid red circle is centered on the page, serving as a backdrop for the title and subtitle.

Dre Céline Causse

Le courage de la gentillesse

Pour résister
à la brutalité
du monde

Dre Celine Causse

Le courage de la gentillesse

Pour résister à la brutalité du monde

© Dre Celine Causse, 2026

ISBN numérique : 979-10-405-9569-4

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ne sait pas aimer celui qui ne sait pas être gentil

Gardez bien en vous ce trésor, la gentillesse. Sachez donner sans retenue,

Perdre sans regret, acquérir sans mesquinerie.

Georges Sand

À mes filles, pour leur gentillesse et leur amour

*À toutes les personnes proches et moins proches qui m'ont
permis de garder espoir en un monde meilleur*

Pourquoi un livre sur la gentillesse ?

Quand j'étais enfant, on disait souvent que je n'étais pas gentille. C'est vrai que je ne partageais pas volontiers ma part de gâteau, que je prêtais à contrecœur mes affaires à mes frères et sœurs, que je ne rendais pas service spontanément. J'étais une enfant farouche, solitaire, révoltée, avec des colères intenses et des gestes parfois violents. Peut-être parce que je ne me sentais pas aimée, que je me rendrais compte des années plus tard que je ne l'étais pas, et qu'il est difficile d'être gentil quand on a l'impression de n'avoir jamais reçu d'amour.

J'avais grandi dans une famille où l'affection était une ressource aussi rare que l'argent. Mes parents, dépassés par leurs propres blessures et par la lourde tâche d'élever cinq enfants dans des conditions matérielles précaires, ne donnaient pas spécialement dans la tendresse. J'étais le vilain petit canard d'une famille moyenne, l'enfant que l'on réprimandait plus souvent qu'à son tour. Pourtant, je cherchais, comme tous les enfants, à être aimée.

Ma chance fut de réussir à l'école. C'était ma seule manière d'exister et, surtout, d'être reconnue. En obtenant de bonnes notes, je pouvais entendre quelques félicitations, espérer l'admiration de mes enseignants. J'ai ainsi compris très tôt que la reconnaissance passait par l'admirable plus que par l'aimable. Pour être acceptée, il me fallait briller. Pour être aimée, il me fallait réussir.

Avec le recul, j'ai compris que la gentillesse attire la gentillesse, et que l'étiquette de « pas gentille » qui me collait à la peau avait renforcé un cercle vicieux. Plus je me conformais à cette image, plus je devenais une enfant distante, peu encline aux compromis et aux marques d'affection. Et la boucle était bouclée : de pas aimée, j'étais devenue pas aimable.

Heureusement, quelques adultes ont su percevoir autre chose en moi. Un instituteur, quelques professeurs, qui ont vu au-delà de ce masque. Ils m'ont permis de ne pas perdre tout à fait espoir. De laisser passer la tempête émotionnelle de l'enfance et de l'adolescence.

Puis j'ai grandi. Et comme souvent lorsqu'on change, on passe d'un extrême à l'autre : je suis devenue trop gentille. Étais-je vraiment généreuse, ou simplement incapable de dire non ? Étais-je bienveillante, ou seulement avide d'être acceptée ? Étais-je sincèrement altruiste, ou juste en quête d'amour et de

reconnaissance ? Après une enfance où je n'avais pas été assez aimée, n'étais-je pas devenue gentille seulement pour être aimée ?

La gentillesse pourrait être vue comme une qualité morale incontestable, une vertu absolue. Pourtant, est-elle toujours désintéressée ? Peut-elle être manipulatrice, stratégie inconsciente pour s'assurer l'estime et l'amour des autres ? Dans quelle mesure la gentillesse relève-t-elle d'une forme de narcissisme ? Car être perçu comme « une bonne personne » conforte notre ego, nous rassure sur notre propre valeur.

La vraie générosité, élément indispensable de la gentillesse, suppose un certain détachement de soi. Est généreux celui qui donne sans attendre de retour. Mais peut-on vraiment se débarrasser totalement de cette attente ?

La gentillesse renvoie également à une question psychologique. Ne serions-nous pas gentils par conformisme, par peur de décevoir, par crainte d'un rejet social ? Freud parle du « surmoi » comme cette instance qui nous pousse à être moralement acceptable. La psychologie sociale a démontré à maintes reprises que l'individu cherche à appartenir à un groupe et adopte souvent des comportements en fonction des normes en vigueur pour se faire accepter.

Alors, comment passe-t-on d'une gentillesse contrainte à une gentillesse choisie ? Comment sortir d'une gentillesse intéressée pour atteindre une gentillesse plus libre, plus authentique ? Et qu'est-ce que vraiment la gentillesse ? Est-elle une qualité du soi avec les autres ou du soi avec soi-même ? Qu'en disent les philosophes, les psychologues, les sociologues ? Qu'en pensent ceux qui se sentent trop gentils, ceux qui se font avoir, ceux qui n'osent pas dire non ?

Mais la gentillesse suscite aussi de nombreuses résistances, sans doute parce qu'elle demeure mal définie, souvent réduite à une qualité naïve ou à un défaut de caractère. Qu'englobe-t-elle réellement ? Quelques penseurs ont tenté d'en préciser les contours, mais elle reste un sujet peu exploré dans la philosophie et la psychologie contemporaines. Emmanuel Jaffelin, dans *Éloge de la gentillesse* (2010), la définit comme le fait de rendre service à quelqu'un qui le demande, insistant ainsi sur la réciprocité et la notion de sollicitation. D'autres la rapprochent de l'altruisme, de la bienveillance, de la tolérance ou encore du pardon.

La gentillesse est paradoxale : bien qu'elle soit une valeur universelle, elle

inspire la méfiance. Nous rêvons d'un monde plus humain, moins soumis à la compétition et à la performance, où la douceur et la tolérance primeraient sur la brutalité des rapports de force et de domination. Un monde d'acceptation de nos différences, un monde de tolérance et de douceur. Pourtant, dire de quelqu'un « il est bien gentil » n'a rien d'un compliment. Ce rejet culturel est frappant : alors que la philosophie a largement traité du courage, de la justice ou de la sagesse, elle a relégué la gentillesse à une posture enfantine ou à un manque de caractère. Peut-être est-il temps de lui redonner ses lettres de noblesse.

Je crois profondément en la bonté humaine, et j'ai choisi de faire de la gentillesse un guide dans mon travail comme dans ma vie. Ce n'est pas toujours évident. La fatigue, l'impatience, le stress, la tristesse ou la colère peuvent nous détourner momentanément de cet idéal, mais elle reste un repère auquel revenir. Être une thérapeute *gentille* ne signifie pas être complaisante ni se soustraire à l'exigence du cadre, mais créer un espace où l'on ne vient pas à reculons, où l'on peut oser dire l'indicible sans crainte d'être jugé ou réduit à ses symptômes. Dans mon métier, la gentillesse ne relève pas d'un luxe mais d'une nécessité.

Elle se manifeste autant dans la capacité à donner que dans celle à recevoir. Je repense souvent à une expérience marquante du début de mes études en psychiatrie. À l'époque, je travaillais dans un service hospitalier où le médecin responsable était peu présent, me laissant seule face à une trentaine de patients. C'était angoissant, mais aussi incroyablement formateur. Parmi eux, une femme d'environ soixante-cinq ans, atteinte d'une dépression bipolaire sévère. Elle peinait à remonter la pente malgré les traitements et nos nombreux entretiens. Un jour, après une nette amélioration, nous avons décidé, avec le chef de service, de lui accorder une permission pour rentrer chez elle. Elle semblait à la fois anxieuse et heureuse à l'idée de retrouver son *chez soi*. Elle s'est suicidée le jour même en se jetant de la fenêtre de son appartement. La culpabilité m'a envahie. Ça a été très dur. Qu'avais-je raté ? Aurais-je dû percevoir un signe ? L'avais-je assez bien écoutée ? L'aurais-je laissée partir si je l'avais mieux écouté, mieux compris ? Le lendemain, lors de l'entretien avec sa famille, je craignais qu'ils me tiennent pour responsable. À ma grande surprise, sa fille m'a dit à quel point sa mère m'appréciait, combien elle me trouvait douce et à l'écoute. Elle m'a confié que savoir sa mère entourée de bienveillance et de gentillesse l'aidait à supporter la douleur de sa perte. Cette parole m'a marquée à jamais. La gentillesse ne sauve pas toujours, mais elle apaise, elle accompagne, elle offre une humanité là où la détresse pourrait tout engloutir.

Pendant longtemps, j'ai refusé toute marque de reconnaissance de la part de mes patients, comme si l'acceptation d'un simple remerciement pouvait nuire à la neutralité thérapeutique. Et puis un jour, une jeune femme que j'avais suivie pendant plusieurs années, et qui avait surmonté des épreuves immenses, m'a demandé, au moment de terminer sa thérapie, si elle pouvait me prendre dans ses bras. Elle n'avait jamais reçu de câlin de sa mère et ce geste symbolisait pour elle une réparation. Je n'ai pas pu refuser. Ce fut un moment puissant. J'ai compris alors que, bien que le cadre thérapeutique soit essentiel, il doit parfois s'incliner devant une nécessité plus grande : celle du lien humain.

Dans la pratique clinique, la gentillesse devient un choix, une posture qui redéfinit la relation d'aide. Elle nous oblige à reconsidérer les frontières entre distance et engagement, entre professionnalisme et humanité. Elle interroge aussi notre rapport à la vulnérabilité comme facteur organisateur des liens humains.

Cet ouvrage est né de tous ces questionnements. Comment transformer la gentillesse en une force sans la voir comme une contrainte ? Comment l'incarner sans tomber dans l'effacement de soi ? La gentillesse est-elle un masque social ou peut-elle devenir une vertu sincère et assumée ? Autant de questions que je souhaite explorer ici, en mêlant expériences personnelles, réflexions philosophiques et observations cliniques, dans l'espoir de redonner à cette qualité sous-estimée la place qu'elle mérite.

Mais la gentillesse n'est pas une vertu que l'on atteint une fois pour toutes. Elle s'exerce, se questionne, se renouvelle. Il ne s'agit pas d'une nouvelle norme à atteindre, mais d'un engagement que l'on réaffirme chaque jour. Pourrait-elle alors devenir un levier du bonheur. Pourrait-elle transformer nos relations ? Modifier notre perception du monde et des autres ? Quels rôles pourrait-elle jouer dans nos relations à nos enfants, à nos proches, dans notre vie intime et sexuelle ? Pourrait-elle nous transformer en profondeur, au-delà des apparences ?

Bien sûr, ce n'est pas un parcours linéaire. Il y a des jours où, malgré toute la bonne volonté du monde, la fatigue ou l'impatience prennent le dessus. Mais si la gentillesse commence par soi-même, alors il faut apprendre à ne pas se juger trop durement. Il n'y a pas d'échec, juste des ajustements à faire. La gentillesse nous enseigne la patience, l'humilité, mais aussi la gratitude et la confiance.

Désormais, je vois la gentillesse sous un angle différent. Elle ne consiste pas à se sacrifier pour les autres ni à s'effacer dans un élan d'abnégation totale. Elle est un équilibre subtil entre l'attention à autrui et le respect de soi. Plus on prend soin de ses propres besoins essentiels, moins sous sommes en attente de reconnaissance et donc moins enclins aux ruminations négatives et au ressentiment. Pour que la gentillesse soit une force et non une contrainte, elle doit être ancrée dans une estime de soi suffisante.

Contrairement aux idées reçues, pratiquer la gentillesse ne signifie pas être faible ou se laisser marcher sur les pieds. Au contraire, nous verrons comment elle peut aider à poser ses limites plus clairement, à dire non plus sereinement, sans craindre de blesser, mais aussi sans culpabiliser. Car elle n'exclut ni la fermeté ni la justesse.

Tout ce que je vais partager ici s'appuie sur mes différentes facettes : femme, mère, psychiatre, sexologue, enfant, sœur, amie, lectrice passionnée de philosophie et de psychologie. Nous portons tous en nous des rôles multiples qui nous définissent et influencent notre regard sur le monde. Et c'est ces différentes facettes qui font de chaque être humain une source inépuisable d'inspiration.