

Etre gentil ou être soi ? Il fa

La peur de passer pour quelqu'un d'égoïste nous empêche bien souvent d'être nous-mêmes. Nombre de personnes grandissent dans l'idée qu'il est plus important de penser aux autres qu'à soi-même. Mais cette gentillesse de façade a un prix : nous perdons notre authenticité et devenons moins « vivants ». Or, écouter ses besoins et ses désirs ne signifie pas nier l'autre. Car il est possible de s'affirmer tout en respectant l'autre.

Avec François Lelord
Psychiatre

Une invitation à un dîner que nous acceptons malgré notre envie de la refuser, un service que nous rendons à contre-cœur, un point de vue que nous n'osons pas exprimer... Faire plaisir à l'autre ou respecter son envie ? S'effacer ou s'affirmer ? Cruel dilemme, auquel nombre d'entre nous sont confrontés quotidiennement. Faire passer ses besoins et ses désirs avant ceux de l'autre est généralement considéré comme une attitude égoïste. Et si tel n'était pas le cas ? Si la gentillesse, tant valorisée socialement, était en fait un vilain défaut ? Curieux, non ? Toutes ces situations où nous prenons sur nous pour faire plaisir à l'autre sont autant de petites violences quotidiennes que nous nous infligeons et qui se paient un jour ou l'autre, explique Thomas d'Ansembourg, un ancien avocat devenu psychothérapeute, à l'origine d'un livre intitulé *Cessez d'être gentils, soyez vrais*. Loin d'appeler les individus à devenir « méchants », l'auteur nous apprend

à distinguer la gentillesse de façade de la vraie gentillesse, celle qui est « portée par un véritable élan du cœur » et nous invite à quitter nos masques pour gagner en authenticité.

La peur de déplaire

« A 40 ans, j'ai fait une dépression, à la suite de laquelle j'ai entrepris une psychothérapie, témoigne Martine, mère de trois enfants. J'ai réalisé qu'il y avait un fossé énorme entre la femme que j'étais devenue et mes aspirations profondes. Je passais aux yeux de tout le monde pour une bonne épouse, une mère parfaite, toujours dévouée. Mais moi, je souffrais de l'existence que je menais. Dans mon enfance, il avait fallu que je sois une petite fille parfaite : sage, obéissante, gentille et souriante. Je ne devais pas faire honte à mes parents. Il fallait toujours que je pense aux autres avant de penser à moi. J'ai répondu à leurs attentes, mais au fond, je manquais terriblement de confiance en moi et je ne me sentais pas le droit d'exister pour moi-même. Je vivais toujours à travers le regard des autres. Aujourd'hui encore, j'ai du

mal à me faire plaisir sans me sentir coupable ! »

Dans notre éducation, on apprend à l'enfant à être « gentil ». Il ne veut pas prêter sa voiture rouge ? Il est méchant. Il pleure parce que ses parents ne lui achètent pas tel jouet tant convoité ? Il fait un caprice. Il ne veut pas faire de bisou à la dame ? Il n'est pas gentil. Peu à peu, le jeune enfant est amené à se couper de ses colères, de ses chagrins, de ses émotions pour se sentir accepté et aimé de ses parents. Selon Thomas d'Ansembourg, s'inscrit alors en lui la conviction suivante : « Pour être aimé et avoir ma place dans ce monde, je dois faire non pas ce que je ressens ni ce que je voudrais, mais ce que les autres veulent. Etre vraiment moi-même, c'est risquer de perdre l'amour des autres ».

Plus tard, devenu adulte, la personne « gentille » donnera non par envie, mais plutôt par peur : peur d'un jugement négatif, de passer pour une égoïste, de perdre l'estime des autres, de faire de la peine... « Certaines personnes sont anxieuses et supportent très mal d'être désapprouvée par



autrui. Elles perdent facilement leurs moyens face aux autres, explique le Dr François Lelord. D'autres peuvent aller au conflit, mais ne l'assument pas. Elles ont honte, elles ont l'impression de s'être rabaisées ou avilies. »

De petites en grandes concessions, la personne gentille risque de devenir ce que Marshall Rosenberg, docteur en psychologie et fondateur du Centre pour la communication non violente, appelle « a nice dead person », une « gentille personne morte », souriante et polie, mais morte à l'intérieur, morte de peur. Toute son énergie vitale vise à combattre ses peurs plutôt qu'à vivre, créer, agir, aimer.

Non seulement la personne en souffre, mais son attitude peut avoir l'effet inverse de celui qui était escompté. « A force de trop s'effacer devant quelqu'un, on finit par lui en vouloir et un jour, on risque de réagir de manière disproportionnée : on explose pour un rien et on endommage la relation. Ou alors, on évite la personne parce qu'on se sent mal à l'aise », relève François Lelord. Certains psychothérapeutes estiment même que l'on ne peut réellement être à l'écoute de l'autre si l'on n'est pas d'abord à l'écoute de soi. « Si nous avons appris à correspondre aux

Mentir ou ne pas mentir ?

Un ami vous invite à une soirée, mais vous n'avez pas envie d'y aller. Vous préférez rester tranquille chez vous plutôt que d'aller danser le rock avec des personnes que vous ne connaissez pas. Il est tentant d'inventer un gros mensonge. « Je ne serai pas là ce week-end, je suis invité ailleurs ou j'ai trop de travail, je ne pourrai pas venir ». Ce faisant, vous ne contribuez pas à la clarté de la relation. Pourquoi ne pas dire : « Je ne me sens pas très à l'aise dans les grandes soirées. C'est difficile de se voir vraiment dans ces moments-là. Mais cela me ferait très plaisir de passer un moment avec toi. Peut-être pourrions-nous déjeuner ensemble ? » L'autre per-

sonne sera peut-être déçue de ne pas vous voir venir à sa soirée, mais comprendra aussi que vous n'agissez pas « contre » elle.

Bien sûr, toute vérité n'est pas forcément bonne à dire et il y a des moments où il vaut mieux se taire. Mais, souligne Thomas d'Ansembourg, « nous avons besoin pour nous sentir à l'aise dans une relation, d'être sûr que si l'autre dit oui, c'est oui, et que s'il dit non, c'est non. Etre en rapport avec des gens qui ne disent pas vraiment ce qu'ils pensent par peur de mal faire, d'être mal vus, est très insécurisant ». Mais il est clair que cela est plus facile à dire qu'à faire...

ut choisir...



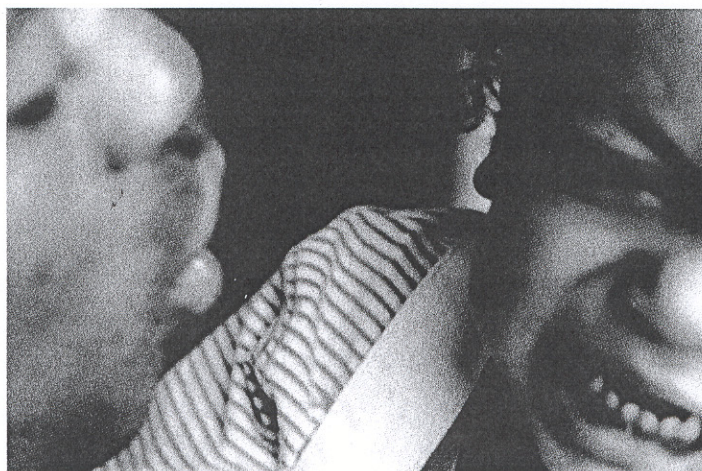
Ne vous laissez pas « bouffer » par les « crocodiles » qui vous entourent parfois...

attentes des autres, à nous mettre sous tension pour eux, nous attendons presque inmanquablement que l'autre corresponde à nos attentes. Si nous nous sommes empêchés d'être nous-mêmes, il y a des chances pour que souvent, inconsciemment, nous empêchions l'autre d'être lui-même », écrit Thomas d'Ansembourg.

Oser s'affirmer

Comment abandonner ce masque lorsqu'il nous fait souffrir, apprendre à s'affirmer et être soi-même ? Voici quelques pistes issues de la thérapie comportementale et cognitive.

Grand-mère attentionnée, vous êtes régulièrement sollicitée par vos chers enfants pour vous occuper de vos petits-enfants. Ils vous demandent de les garder pour les prochaines vacances scolaires. Mais vous projetez un voyage au Maroc... Ils vous demandent de le reporter à plus tard, afin de vous rendre disponible. « Tu as tout ton temps, tu peux bien faire cela pour nous. » La culpabilité vous assaille...



■ **Mettez-vous au clair avec vous-même.**

– **Prenez le temps de sentir en vous votre envie ou non.** Vous avez le droit de ne pas avoir envie de rendre service ou de répondre à la demande de l'autre.

– **Notez ensuite toutes les croyances qui vous viennent à l'esprit :** « Si je réponds non, je vais leur faire de la peine ; ils vont m'en vouloir ; je suis égoïste... » Essayez de repérer d'où viennent ces croyances : qui vous a donné ces messages, dans quelles circonstances ? Ces croyances nous viennent des messages que nous avons reçus dans l'enfance. Nous en sommes tellement imprégnés qu'il nous est dif-

ficile de les remettre en question.

– **Cessez ensuite de vous focaliser sur la situation et essayez de changer d'angle de vue** pour faire un constat objectif de vous-même : « Est-il vrai que je suis égoïste ? Voilà ce que j'ai fait pour eux depuis trois ans... » Réfléchissez aux situations où vous n'avez pas suivi vos règles habituelles, où vous avez osé dire non : est-ce que cela s'est mal passé ? Réfléchissez aussi aux avantages et aux inconvénients engendrés par votre comportement habituel : « Comme je suis gentille avec eux, je sais qu'ils ne me laisseront jamais tomber plus tard ; si je dis non, ils vont m'en vouloir et se détourner de moi... »

– **Repérez les manipulations :** bien souvent, nous nous laissons manipuler à notre insu, tout comme nous manipulons les autres sans nous en rendre compte. Pourquoi ? Tout simplement pour obtenir de l'autre qu'il satisfasse nos désirs. Pour cela, la culpabilisation est une arme redoutable :

sa demande, tout en me respectant ? »

Une fois que vous aurez évalué vos limites, vous pourrez prendre une décision claire.

■ **Exprimez votre point de vue.**

– **Commencez par des situations à faible enjeu matériel et émotionnel**, recommande François Lelord : l'heure d'un rendez-vous, le choix d'une séance de cinéma, un service mal rendu.

– **Montrez à l'autre que vous le respectez et que vous comprenez son point de vue ou ce qu'il peut ressentir.** Il se sentira reconnu. Comprendre ne veut pas dire être d'accord. La grand-mère pourra dire à son fils : « Je comprends que tu sois contrarié, mais vraiment je ne peux pas me libérer ».

– **Enfin, centrez-vous sur votre désir et vos émotions.** Par exemple, mieux vaudra dire : « Tu sais, ce voyage est important pour moi et j'ai vraiment envie d'y aller », plutôt que « Tu m'en demandes trop, débrouille-toi, tu n'as qu'à demander à untel... »

La colère, Oser dire non, c'est accepter de passer pour une « mauvaise fille », un « mari égoïste », un « collègue difficile ».

C'est accepter de ne pas être aimé de tout le monde. Donc renoncer à une image idéale de soi. Vous y parviendrez en prenant conscience de votre valeur. Vous deviendrez peut-être moins aimable aux yeux des autres, mais en vous libérant de ce regard extérieur, vous gagnerez un bien précieux : votre liberté. Vous accéderez aussi à une générosité plus profonde. Car dire « non » permet de dire de vrais « oui ». Des « oui » qui viennent du cœur.

CÉCILE DOLLÉ

En savoir plus

LIVRES

- *Cessez d'être gentils, soyez vrais*, Thomas d'Ansembourg, éd. de l'Homme, 19,06 €.
- *S'affirmer et communiquer*, Jean-Marie Boisvert et Madeleine Beaudry, éd. de l'Homme, 19 €.
- *Comment gérer les personnalités difficiles*, Christophe André et François Lelord, éd. Odile Jacob, 6,86 €.