

Gentille, MAIS PAS TROP!

Qu'on se laisse dépasser à la caisse du supermarché ou qu'on n'ose pas renvoyer son assiette au resto, on a toutes déjà eu cette pensée: je suis trop gentille! D'où nous vient cette tendance à être bonne poire? Et comment s'en défaire? Conseils d'experts et témoignages vécus.

TEXTE EVA GRAU



Bridget Jones, l'exemple parfait de la gentille fille. Et qui s'en mord les doigts, parfois.

Chaque fois que je pars seule en vacances, c'est la même rengaine. Dès les premiers jours, je me fais aborder par une autre vacancière en quête de compagnie ou d'une oreille attentive. Et avant que j'aie le temps de dire ouf, mon séjour est vampirisé par cette intruse qui s'installe à mes côtés à la piscine, s'invite à ma table, me fixe rendez-vous tous les soirs pour l'apéro. J'ai beau maudire ma lâcheté, je n'ose jamais protester, de peur d'être accusée de méchanceté. Je sais, je suis trop gentille. Que ceux qui ne sont jamais passés par là me jettent la première pierre.

Notre tête pense non mais notre bouche répond ou – ou, pis, ne pipe mot, consentant de facto à ce qu'on nous impose. Combien sommes-nous à connaître ce scénario par cœur? A jouer les pys malgré nous? A dire au serveur: «Ce n'est pas grave, je vais le manger quand même...», quand le plat qu'il nous amène n'est pas celui qu'on avait commandé? A nous faire dépasser aux caisses des supermarchés par quelque grand-mère à la vue soi-disant trop courte? Beaucoup. Car le club des bonnes poires n'a rien de fermé. Loin de là.

«Le manque de confiance en soi est l'un des motifs de consultation les plus fréquents que je rencontre, confirme la psychologue et psychothérapeute romande Sophie Pernier. Les personnes qui en souffrent n'ont pas forcément conscience de leurs propres besoins car elles apprennent très tôt à ne pas les entendre.» «Sois une gentille fille», «finis ton assiette pour faire plaisir à maman», «n'embête pas les autres»: des injonctions mille fois entendues, banales, anodines. Du moins en apparence. Car de ces remarques répétées «l'enfant peut implicitement déduire que ses parents ne l'aiment qu'à condition qu'il soit gentil, dit la spécialiste. Ce schéma s'ancre très profondément, comme une règle



**SOPHIE
PERNIER**

Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP. Consulte à Lausanne et à Yverdon.

universelle. Et une fois arrivée à l'âge adulte, la personne se soumet systématiquement aux autres par peur du rejet, sans en avoir forcément conscience.» Merci papa, merci maman!

Mais dame Nature a aussi sa part de responsabilité. C'est la rencontre entre l'éducation et des traits de caractère innés qui entraîne la tendance à être trop bon, estime la psychologue. «Lorsqu'on est empathique, on aura beaucoup de difficulté à dire non car on sait que ce refus risque d'engendrer de la souffrance chez l'autre. Il arrive aussi qu'on ait le sentiment de devoir faire passer les besoins des autres avant les nôtres pour être une bonne personne. Mais si on se laisse tout le temps envahir par autrui de peur qu'il ne se fâche contre nous, on finit par se sentir frustré d'être contraint de faire quelque chose qui nous déplaît. Cette frustration, nous la retournons alors contre nous-même sous forme de colère ou nous devenons agressif quand le vase déborde.»

L'effet d'une bombe nucléaire

«Les gens «trop» gentils n'ont pas suffisamment le sens des priorités et leur gentillesse les pousse à en faire toujours plus, précise Danièle Laot Rapp, coach de vie à Ecublens (VD). Ils donnent le petit doigt puis très vite le bras, selon l'expression consacrée. Le niveau de ce qu'ils tolèrent est tellement élevé qu'ils s'oublient en chemin.» Certaines fois jusqu'au burnout. «Lorsqu'on a toujours donné l'image d'une personne corvéable à merci ou super-forte, le jour où on ose enfin dire non, cela fait l'effet d'une bombe! Malheureusement, certains iront jusqu'à tomber malades avant d'être capables de sortir de ce schéma de fonctionnement.»

Psychothérapeute et coach se rejoignent toutefois pour rappeler que, si on la fait souvent rimer avec >

VOS TÉMOIGNAGES

«Lorsque je sors dîner avec des amis, au moment de l'addition, c'est toujours: «On partage?» Sur le principe, ça ne me gêne pas. Mais mes potes aiment le bon vin et consomment facilement plusieurs bouteilles durant le repas. Moi, je ne bois pas d'alcool. **Pas évident de protester sans passer pour une radine. Or, la différence peut dépasser les 20 francs, j'ai fait le calcul!** Vingt francs, c'est presque trois repas de midi à la cantine... Du coup, soit je commande systématiquement une entrée et un dessert pour équilibrer, soit je refuse d'aller souper dehors en prétextant être déjà prise. >>>

Laurène, 39 ans

«Quand mes parents partent en vacances, je me propose à chaque fois pour les amener en voiture à l'aéroport car ils n'aiment pas prendre le train. Je sais que je suis trop gentille, que je n'ai aucune obligation de jouer les taxis mais, quelque part, je me dis que cela fait partie du devoir filial: ils m'ont donné la vie, je peux bien les conduire à Cointrin. Alors j'offre de les emmener, sans même leur demander l'heure de départ et, au final, je me retrouve comme une conne à rouler sur l'autoroute de Lausanne à Genève, un samedi à 6 heures du matin. >>>

Antonia, 32 ans

«Depuis trois ans, mes voisins d'en face ont un perroquet. Ils lui ont construit une cage sur leur balcon... qui donne directement sur le mien et sur ma chambre à coucher. **Dès qu'il fait beau, ils installent leur fichu volatiles dehors et, jusqu'en fin de soirée, il n'arrête pas: sirène des pompiers, croassements, Le pont de la rivière Kwai, tout y passe.** Et à tue-tête, s'il vous plaît! En plus, il chante faux. En été, je dois laisser mes fenêtres fermées pour ne pas l'entendre. J'ai pensé me plaindre à la gérance, mais j'ai peur que le perroquet finisse à la SPA par ma faute, alors j'endure le vacarme sans rien dire. >>>

Mathilde, 44 ans

> faiblesse, la gentillesse n'en est pas moins une qualité. Précieuse. Encore faut-il savoir en user sans en abuser. Pas si simple, dans un monde qui nous incite sans cesse à repousser nos limites. Invasion de la vie privée via les nouvelles technologies, culte de la performance dans le monde du travail ou même paiements par e-banking obligatoires... Au quotidien, nous sommes assaillis par le même message: soyez gentil, laissez-vous faire, acceptez... ou vous serez exclu! Et l'on s'étonne que certains d'entre nous ne sachent pas dire non?

Savoir s'écouter

Pour Danièle Laot Rapp, «c'est ma capacité à dire non qui donne de la valeur à mes oui». Alors jusqu'à quel point faudrait-il être gentil? Où se situe la ligne rouge à ne pas dépasser? Pour la coach installée en région lausannoise, le «trop» commence quand on n'est plus dans le choix. Il ne s'agit pas de basculer dans l'extrême inverse et de tomber dans la méchanceté ou l'égoïsme. Mais d'être bon parce qu'on l'a décidé et non par automatisme ou crainte d'être rejeté. «L'important, c'est d'être conscient. Je peux décider d'être un jour très gentille tant que l'autre en prend la mesure: «Là, je suis vraiment très sympa, j'espère que tu t'en rends compte.» Dès lors, être bonne pâte n'est plus de la faiblesse mais de la bienveillance.» Parfois écouter les autres, parfois s'écouter soi-même. «Et trouver un équilibre entre les deux, ajoute Sophie Pernier. Il est important de sentir ses propres limites, car en soi on a toujours les bonnes réponses.»

Fini la fausse gentillesse

Plus facile à dire qu'à faire? Bonne nouvelle, l'excès de gentillesse, ça se soigne. «J'en suis l'exemple criant», rit Danièle Laot Rapp. Je suis désormais très gentille et fière de l'être, mais la fausse gentillesse, c'est terminé! Et contrairement à ce que j'ai pu craindre, cela n'abîme



Dans Palais Royal, Valérie Lemerrier, trop gentille, finit par se rebeller: «Bonne, ça ne s'écrit pas avec c!», s'exclame son personnage.

pas les relations, au contraire, puisqu'elles sont encore plus sincères.» Quelques séances de thérapie suffisent pour apprendre à ne plus se laisser marcher sur les pieds, explique Sophie Pernier. «On travaille surtout sur la peur en employant des techniques pour calmer les angoisses. Qu'est-ce qu'on craint, au fond? Va-t-il se passer quelque chose de terrible si on dit non? On s'aperçoit que lorsqu'on pose des limites claires les gens sont rassurés et les relations interpersonnelles s'en trouvent améliorées.» Non, bonne ne s'écrit pas avec un c. Et c'est tant mieux. ■

PHOTOS: EVERETT COLLECTION/KEVSTONE.DR



Bonne poire, l'héroïne d'Ugly Betty se fait systématiquement marcher sur les pieds.

DEMAIN, J'ARRÊTE!

Etre bonne poire n'est pas une fatalité. Quand assez, c'est assez, il faut changer. Les quatre conseils de Danièle Laot Rapp, coach de vie.

Relativiser. S'exaspérer, se répéter qu'on s'est fait du mal, cela nous fait du mal, souvent plus à nous-mêmes qu'à l'autre. D'où l'importance d'évaluer la gêne réelle occasionnée lorsque quelqu'un nous manifeste peu d'égards: vaut-elle la peine que je déploie un tel élan? Je me suis fait dépasser à la caisse? Soit. Je peux parfois en profiter pour souffler cinq minutes et économiser mon énergie.

Poser des limites. On commence à savoir dire non quand on est capable de le faire avec fermeté, sans agresser ni blesser, selon Danièle Laot Rapp. Cette dernière apprend à ses clients à modérer leur refus: «Je ne suis pas d'accord», «je ne suis pas de cet avis», «cela ne me convient pas», ou encore: «Pas cette fois-ci.» «Pour les personnes gentilles, c'est plus confortable à dire, moins violent qu'un non catégorique», précise la coach.

Etre clair. Nous sommes les premiers responsables des messages que nous envoyons. Même les petits refus sont donc importants car ils évitent les malentendus et les rancœurs que ces derniers peuvent générer quand ils se répètent. «C'est comme si je remplissais une carte de fidélité: chaque fois que je dis oui mais que je pense non, j'y appose un timbre. Quand ma carte est pleine, je la jette à la figure de l'autre personne. Sauf que celle-ci ne comprend pas pourquoi, puisqu'à ses yeux, j'ai toujours été d'accord.»

Persévérer. La coach rassure: «Tout comportement peut être changé.» A chaque fois qu'on réussit à s'affirmer, à ne pas dire oui par faiblesse mais par choix, c'est une petite victoire sur soi-même. Et une victoire, ça se fête. S'autoriser un moment de détente, s'offrir un chocolat, peu importe: l'essentiel est de marquer le coup et de prendre conscience du fait que cette personne qui a su s'écouter et se faire entendre, c'est moi. Si, c'est possible!

VOS TÉMOIGNAGES

« J'étais en vacances à Marrakech. Sur la place Jemaa el-Fna, une femme m'a attrapé le bras et m'a proposé un tatouage au henné. **Je n'avais pas envie de le faire car ma mère m'avait prévenue que les produits utilisés étaient souvent allergènes, mais je n'ai pas osé dire non.** Une semaine plus tard, j'ai développé une énorme réaction: le dessin apparaissait en relief, alors que l'encre avait disparu. Mon copain m'a fait la leçon durant des mois! Depuis cette mauvaise expérience, je ne tolère plus aucune teinture capillaire, ni certaines lotions pour le corps et crèmes solaires ni le contact du caoutchouc. »

Charloé, 27 ans

« Il m'arrive souvent d'avancer de l'argent à mes amis, par exemple au restaurant lorsqu'ils n'ont pas de cash sur eux. Je n'ose pas le leur réclamer, alors je ne le récupère jamais. En soirée, j'offre la première tournée en me disant que mes potes paieront les suivantes. Mais personne ne propose de deuxième verre. **Je ne suis pas avare, mais ça m'agace d'être toujours la seule à sortir mon porte-monnaie.** Alors j'essaie de pousser les autres à faire pareil en leur disant ouvertement: «Tu paies la première tournée? J'offre la deuxième.» La plupart du temps, ça marche. »

Charline, 34 ans

« J'habite un appartement au rez-de-chaussée avec une terrasse donnant sur un espace commun que je partage avec deux autres logements. Mes voisins laissent systématiquement leur chien courir sur cette partie collective et y faire ses besoins. En plus, c'est un animal agressif qui m'aboie dessus dès que je m'installe dehors. J'ai eu beau expliquer à ses maîtres qu'il me dérangeait, ils n'ont rien voulu entendre. **Tout l'été dernier, j'ai fui au bistrot ou au bord du lac plutôt que d'affronter le chien.** Mais cette année, j'ai décidé d'arrêter d'être gentille: je me suis plainte à la gérance. »

Béatrice, 54 ans

« Je suis hyperméfiante quand je vais chez le coiffeur. Je ne lui laisse aucune liberté car, adolescente, je me suis rendue dans un salon conseillé par une copine. J'avais une idée en tête: une coupe au carré. Mais le supercoiffeur m'a assuré que cela m'irait bien de tout boucler. **Je ne le sentais pas, mais il a insisté... Quand il a ôté les bigoudis, je me suis liquéfiée: je ressemblais à un mouton.** Je n'ai rien osé dire. J'en ai cauchemardé toute la nuit et le lendemain j'ai mis un bonnet sur ma tête pour aller au collège. Mais arrivée en classe, j'ai dû l'enlever. Tout le monde était mort de rire! J'étais ridicule. »

Sylvia, 46 ans

« Au moment d'offrir des cadeaux, j'ai souvent l'impression que l'attention va dans un seul sens. De faire plus d'effort que les autres. Avant l'anniversaire de mon frère ou de ma sœur, je me décarcasse plusieurs jours pour trouver ce qui leur ferait le plus plaisir. Ça me coûte bien sûr un peu d'argent et de temps. Mais **quand vient mon tour, ils m'offrent souvent un CD gravé ou quelque chose dont ils ne veulent plus, emballé en quatrième vitesse.** C'est assez décevant de leur part. Un peu comme si je n'avais pas la même valeur au sein de la famille. »

Sandrine, 32 ans

« En 2002, je suis partie en vacances au Club Med. Une copine G O m'avait proposé de réserver mon séjour pour me faire bénéficier d'un rabais. Dès mon arrivée, elle a demandé à regarder la télé dans ma chambre: il n'y en avait pas dans la sienne. Le jour même, je l'ai trouvée sur mon lit, le poste allumé. Elle avait obtenu le double de ma clé à la réception! **Durant trois semaines, elle a squatté ma chambre, y invitant même ses amies.** Je devais ensuite vider les cendriers et aérer car elle ne se gênait pas pour torailler, alors que je suis non-fumeuse. Je n'ai pas râlé car je me sentais en dette envers elle. »

Belinda, 44 ans