

LIVRES

“IL FAUDRAIT MULTIPLIER LES MAISONS DE LECTURE...
OÙ L’ON MÉDITE, OÙ L’ON S’INSTRUIT, OÙ L’ON SE RECUEILLE,
OÙ L’ON APPREND QUELQUE CHOSE, OÙ L’ON DEVIENT MEILLEUR.”
DU PÉRIL DE L’IGNORANCE, VICTOR HUGO



ALEXANDRA PUPPINCK-BORTOLI
LE MONDE APPARTIENT AUX GENTILS

EDITION DU CERF — AVRIL 2026 — 174 P.

L'Auteur

Diplômée en philosophie de l'Institut catholique de Paris, coach certifiée HEC, **Alexandra Puppinck Bortoli** conjugue une activité de coaching, de formation, de conseil et de recherche. Intervenante au sein du programme HEC Executive, elle propose une approche du coaching par le discernement et la réflexion philosophique. Elle enseigne le coaching à l'EFC.



Résumé

Diplômée en philosophie à l'Institut catholique de Paris, l'autrice entend réhabiliter la gentillesse en explorant ses multiples facettes et en dévoilant toute sa profondeur. Alors que la gentillesse est souvent perçue comme une faiblesse ou une naïveté, elle montre que c'est l'inverse et qu'elle constitue une véritable force capable de renouveler la société de l'intérieur.

Ce que dit l'éditeur

Un sourire offert, une plaisanterie partagée, un coup de main inattendu, un simple appel... Nous sous-estimons la puissance de ces gestes infimes du quotidien. Ils peuvent illuminer une journée, rallumer un regard éteint, redonner confiance - et parfois même transformer une vie.

Trop souvent méprisée, la gentillesse est perçue comme une faiblesse, voire une naïveté. Et si c'était l'inverse ? Etsi elle constituait une véritable force, celle capable de renouveler nos sociétés de l'intérieur ? Face à la dureté et à l'indifférence, les gentils, ces héros libres et courageux, nous rappellent à notre humanité. Ils défendent avec force notre dignité et veillent avec bienveillance à la pérennité du monde. Dans cet ouvrage plein de douceur, Alexandra Puppinck Bortoli redonne à la gentillesse ses lettres de noblesse, explore ses multiples facettes et en dévoile toute la profondeur. Pour soi, pour les autres, pour nos vies communes.

Ne craignons plus d'être gentils !

Ce qu'on en pense

Avec sa plume légère et pleine de délicatesse, Alexandra Puppinck nous redit combien la gentillesse est une posture intérieure et d'action, une force, un acte de liberté. À lire absolument au plus grand nombre pour que notre monde en guerre retrouve son visage d'humanité ...

Céline Guillaume

(Source : [La Procure](#))

Et si la gentillesse était une force ?

La philosophe Alexandra Puppinck Bortoli répond

La gentillesse est encore souvent associée à la bonne poire. Et si la bonté était plutôt le creuset de notre humanité, une boussole intérieure, garante de notre bonheur ? Interview d'Alexandra Puppinck Bortoli, diplômée en philosophie, autrice du « Monde appartient aux gentils » (Cerf, avril 2026).

Ce rare éloge de la gentillesse a marqué les esprits : l'an dernier, lors de la 50^e cérémonie des César, le comédien Karim Leklou a dédié son trophée du meilleur acteur « à tous les gentils ». Il a remercié les réalisateurs du film *le Roman de Jim* d'avoir mis dans la lumière cette « qualité qu'on ne met jamais assez en avant ».

En effet, dans des sociétés individualistes tournées vers la performance et la compétitivité, elle est trop souvent discréditée, associée à la faiblesse, voire à la bêtise. La diplômée en philosophie et coach Alexandra Puppinck Bortoli invite à la reconsidérer et à nous réapproprier cette force.

Commençons par ce que n'est pas la gentillesse... Quels simulacres avez-vous identifiés ?

Cette belle qualité dissimule parfois une réalité plus sombre ; il existe plusieurs formes de pseudo-gentillesse. Elle peut ainsi être une stratégie d'évitement de nos peurs – du conflit, de décevoir, de ne plus être aimé, etc. Dans ce cas-là, on simule, afin d'obtenir paix, reconnaissance, amour. Instrumentalisée, elle devient un outil de manipulation, de pouvoir ou de séduction, tel le renard prêt à toutes les flatteries pour obtenir le fromage du corbeau.

Ou encore, la « gentillesse » est hypocrisie, avec son langage feutré et policé, qui se garde d'exprimer les difficultés et renforce les tabous, au

sein des familles comme des entreprises. Il s'agit alors d'une violence douce qui tait la vérité. Enfin, elle n'est pas davantage cette naïveté proche de la bêtise.

Publié en 2004 et vendu à un demi-million d'exemplaires, le best-seller du psychothérapeute Thomas d'Ansembourg s'intitule *Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Comment l'interprétez-vous ?*

La formule me dérange : comme si gentillesse et vérité étaient incompatibles ! Cette injonction reflète la suspicion dont pâtit la gentillesse – depuis que le « gentilhomme » a perdu ses lettres de noblesse. Dans sa version péjorative, elle est même devenue « gentilette », associée à la mollesse ou le manque de caractère.

En réalité, il serait plus juste de dire : « *Soyez gentil, alors vous serez vrai.* » Car une gentillesse authentique est indissociable de la vérité. Plus encore, elle est libre, gratuite, respectueuse de soi et des autres. Alors n'ayons pas peur d'être gentil !

Vous soulignez d'ailleurs dans votre ouvrage que la fausse gentillesse finit par se retourner contre soi...

C'est l'effet caméléon : à vouloir trop s'adapter aux attentes de l'autre, on en vient à se perdre en chemin. Si je néglige mes besoins, si je n'exprime pas mes limites, je finis par ne plus les ressentir. Je me dissous dans la volonté de l'autre, qui peut en abuser. Faute de m'affirmer, j'entache ma propre dignité, mais aussi celle de l'autre que je n'invite plus à me respecter. Le manque d'authenticité du « trop gentil », qui n'a plus ni consistance ni désirs, peut aussi agacer...

Quelles en sont ses manifestations ?

Il y a des gestes et attitudes que tous comprennent : un sourire sincère, un regard attentif, une attention véritable, une main tendue, un service rendu... Ces expressions de la gentillesse traversent les générations et les cultures, appartenant à la grammaire de l'humanité qui précède les mots. La gentillesse est un diamant aux multiples et lumineuses facettes, tour à tour humilité, responsabilité, générosité, patience et douceur, intelligence, mais aussi audace et créativité.

J'insiste sur le fait qu'une personne gentille cultive son intériorité, sa conscience réflexive qui permet de ressentir avec justesse ce qui se vit en elle. Éclairée par cette intelligence du cœur, elle perçoit ce qui est

juste ou non, en décalage ou aligné. « *La bonté sans discernement n'est que mollesse* », affirmait à juste titre Simone Weil. Le discernement est le gouvernail de la gentillesse qui devient alors sagesse, équilibre entre le cœur qui ressent, l'esprit qui comprend et l'âme qui choisit.

Est-ce qu'on naît gentil ? Ou sinon, peut-on le devenir ?

Il existe deux écoles de philosophie en la matière ! Ainsi, Rousseau considère que l'homme naît bon et que la société le corrompt, tandis que Hobbes juge que l'homme est naturellement égoïste et que la société le civilise. Que nous naissions bons ou non, chacun peut le devenir. C'est un choix, un acte de la liberté intérieure. Si l'on naît avec un tempérament, il nous appartient de forger notre caractère. Une personne gentille est une personne courageuse qui, dans une situation, par la force de sa volonté et l'usage des vertus, fait le choix du bien alors que rien ne l'y oblige. Un vrai défi ! En cela, les gentils sont tout sauf des faibles.

Vous évoquez une double injonction éthique, qui relève de notre responsabilité. De quoi s'agit-il ?

Pour le philosophe Lévinas, le visage de l'autre nous renvoie à une double injonction éthique à le respecter et à le servir. Nous en faisons quotidiennement l'expérience, face à un SDF. Combien de fois le fuyons-nous du regard ? Nous faisons preuve de gentillesse, lorsque nous dépassons nos peurs, notre lâcheté, notre égoïsme ; nous ne détournons pas les yeux.

Que ce soit comme auteur, bénéficiaire ou simple témoin, nous avons tous fait l'expérience d'avoir été touchés au plus intime de nous-même par un acte de bonté, qui nous saisit et dilate notre cœur. Il nous relie, nous apaise, nous donne la joie. Ce sentiment inné de responsabilité à l'égard de l'autre pousse à la magnanimité. La gentillesse est une force qui rend capable d'accueillir l'autre jusque dans sa misère.

Comme le Christ l'a parfaitement vécu ?

La gentillesse recouvre trois dimensions : éthique, politique au sens où elle crée du lien et cherche à apaiser les conflits, c'est une force civilisatrice qui porte le monde, et spirituelle car elle conduit au dépassement de soi et de ses propres intérêts. La gentillesse s'enracine dans la quête de ces trois transcendants qui sont le bien, le beau et

le juste. De nombreuses religions, sagesse et traditions la considèrent comme la vertu fondamentale et le reflet de ce que nous sommes appelés à devenir.

« *L'homme passe l'homme* », assurait Pascal, soulignant par là notre capacité à nous dépasser nous-même en vue d'un bien supérieur. Le Christ a en effet montré ce qu'était la charité véritable, inconditionnelle et universelle, faite de douceur, de tendresse, tout autant que de vérité et de fermeté. Il a incarné cette humilité qui ne s'humilie pas et fait toute sa grandeur.

Comment être ce bon samaritain, sans pour autant risquer le burn-out ?

« *Nous aurions souvent honte de nos plus belles actions si le monde voyait les motifs qui les produisent* », nous confie La Rochefoucauld. Notre élan altruiste répond parfois à des intentions personnelles – recherche de reconnaissance, oubli de ses propres malheurs ou frustrations. Et pour combler ces besoins, nous sommes prêts à donner sans compter ! Or une générosité excessive peut dévorer notre énergie et effacer nos priorités, mais aussi être envahissante, culpabilisante et faire fuir l'autre... En avion, il est recommandé de positionner sur soi le masque à oxygène, avant de vouloir aider les autres.

Seul ce préalable permettra de sauver des vies. De la même façon, le commandement « *Tu aimeras ton prochain comme toi-même* » suppose de s'aimer soi-même, préserver sa propre dignité, savoir dire non, poser des choix libres. L'aliénation de soi, dont parle Nietzsche, qui est un autre simulacre de la gentillesse, n'est jamais bonne. L'héroïsme ne se situe pas dans le sacrifice, mais dans cette harmonie entre le respect de soi et la charité à l'égard de l'autre. C'est un équilibre à trouver, sans cesse à ajuster ! Alors nous serons plus vivants, plus heureux car animés d'une authentique gentillesse.

Stéphanie Combe

(Source : [La Vie](#))