

Annie Paquet

Fabien Fenouillet

Gentillesse et bienveillance comme ressources psychologiques

Kindness and benevolence as psychological resources

## RÉSUMÉ

Cet article propose un éclairage théorique des notions de gentillesse et de bienveillance en mêlant la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2014) et la psychologie des valeurs de Schwartz (2006). À partir d'une revue de littérature de ces concepts appartenant au sens commun, une proposition personnelle des définitions de la gentillesse et de la bienveillance, ainsi que de leur relation, est faite. Après une exploration des bénéfices respectifs de la gentillesse et de la bienveillance, ces deux notions sont envisagées comme ressources psychologiques individuelles avec des évidences empiriques en ce sens pour la gentillesse et le constat de la nécessité de recherches supplémentaires pour la bienveillance.

## MOTS-CLÉS

Gentillesse ; Bienveillance ; Valeur ; Motivation ; Théorie de l'autodétermination ; Ressource psychologique.

## ABSTRACT

This article clarifies the notions of "kindness" and "benevolence" by combining the self-determination theory of Deci and Ryan (2014) and the value psychology of Schwartz (2006). Based on a literature review of kindness and benevolence, their relationship and respective benefits is explored. Then, a proposal is made to define the two concepts based on their unique underlying motivations. While empirical evidence supports recognizing kindness as a psychological resource, more research is needed to recognize benevolence as such.

## KEYWORDS

Kindness; Benevolence; Value; Motivation; Self-Determination Theory; Psychological resource.

## 1. INTRODUCTION

Avec l'avènement de la psychologie positive, de nombreux travaux sur les ressources psychologiques se sont développés depuis plus d'une vingtaine d'années. Les ressources psychologiques sont des dispositions stables de l'individu qui lui permettent d'une part de se protéger des conséquences néfastes d'évènements difficiles de la vie et d'autre part, de contribuer à un fonctionnement individuel optimal à travers un niveau de bien-être satisfaisant (Csiklik, 2017). Plus simplement, les ressources psychologiques sont des variables psychologiques dont l'individu dispose, qui le protègent du stress, de la dépression, de l'anxiété ou d'autres troubles psychopathologiques, et qui favorisent son bien-être et sa satisfaction de vie. Un panel de ressources a d'ores et

déjà été exploré, par exemple, l'espoir, l'optimisme, le pardon ou encore le concept de « self-compassion » (Neff, 2003) que Csillik (2017) a traduit par bienveillance envers soi. Cet article a pour but d'examiner un concept qui est devenu un terme incontournable depuis quelques années : la bienveillance. Il est utilisé dans de nombreux domaines comme en témoignent les expressions suivantes : management bienveillant, accompagnement bienveillant, écoute bienveillante, attitude bienveillante, autorité bienveillante, éducation bienveillante. Il existe un décalage entre la fréquence d'utilisation de ce concept dans la vie quotidienne et l'état des recherches à ce sujet. En effet, très peu de travaux universitaires francophones se sont consacrés à la bienveillance. Il faut donc se tourner vers la littérature anglophone. Deux défis apparaissent alors pour les personnes s'intéressant à la bienveillance dans la littérature anglophone :

- 1) Les difficultés de traduction : la bienveillance en anglais se traduit par les mots « kindness » et « benevolence » voire « beneficence ». Or, à l'inverse, le mot « kindness » se traduit en français par gentillesse et par bienveillance. Il devient légitime de se demander, lorsqu'un article traite de « kindness », s'il s'agit de bienveillance ou de gentillesse. La question en découlant spontanément est : existe-il une différence entre les termes « gentillesse » et « bienveillance » ? Si oui, quelle est la différence entre la gentillesse et la bienveillance ?
- 2) La pauvreté des travaux sur les « acts of kindness » (Binfet, 2015).

Face à leurs deux traductions possibles en français mais aussi leur grande proximité conceptuelle, il devient nécessaire de clarifier ces deux concepts de

gentillesse et de bienveillance en cherchant leur lien de parenté mais aussi ce qui les distingue. Cela est d'autant plus nécessaire que le champ lexical se rapportant à la bienveillance est vaste et que de nombreux termes sont utilisés comme synonymes de bienveillance notamment la gentillesse et l'altruisme. Dans un deuxième temps, une exploration des conséquences de la gentillesse et de la bienveillance en termes de protection contre les effets délétères d'événements négatifs et d'augmentation du bien-être sera menée. Ceci permettra alors d'envisager la gentillesse et la bienveillance comme une ressource psychologique. Cet article est ainsi une réflexion théorique sur la gentillesse et la bienveillance, leurs définitions respectives, leurs liens avec la motivation dans le cadre de la théorie de l'autodétermination ; l'objectif étant de savoir si l'on peut considérer ces deux notions comme des ressources psychologiques.

### 1.1 Définitions de la gentillesse

Il existe peu de définitions de la gentillesse (Binfet, 2016). Long (1997) définit l'acte de gentillesse comme un comportement qui apporte un soulagement intérieur et/ou le confort à la personne qui le reçoit. Ces comportements ont un coût, représentent un sacrifice pour celui qui l'émet (Lyubomirsky et al., 2005). Ils peuvent être singuliers ou collectifs (par exemple, donner son sang). Ils sont réalisés non pas pour qu'autrui nous apprécie ou nous remercie mais parce que ce sont des actes qui nous nourrissent, intrinsèquement de bonnes choses en soi (Long, 1997).

Ces définitions reflètent la perspective des adultes. Selon celle des enfants (Binfet & Gaertner, 2015), la gentillesse est un acte de soutien émotionnel ou physique qui aide à construire ou maintenir des relations avec les autres. Les

jeunes enfants comprennent et manifestent de la gentillesse en offrant de l'aide physique (par exemple en aidant quelqu'un qui est tombé), en fournissant une aide émotionnelle (par exemple en

réconfortant un élève seul), en incluant les autres (par exemple en invitant un élève à rejoindre une équipe déjà constituée) et en partageant.

Tableau 1 : Définitions de la gentillesse, inspiré du tableau de Binfet (2015)

	Définition	Source
1	La gentillesse est une combinaison de composantes émotionnelles, comportementales et motivationnelles. Les actes de gentillesse sont des comportements qui bénéficient à autrui ou qui les rend heureux.	Kerr et al. (2015)
2	Les actes de gentillesse sont des actions qui bénéficient à autrui mais qui supposent un sacrifice ou un coût de la part de celui qui le fait.	Lyubomirsky et al. (2005)
3	Faire un acte de bien et d'utile pour quelqu'un ; cet acte peut être approuvé voire loué par autrui. La gentillesse est sous-tendue par la compassion et lorsque l'on agit à partir de cette compassion, de façon utile et attentionnée à l'autre, le comportement devient gentillesse.	Long (1997)
4	Faire des faveurs et des actes bons pour autrui ; les aider ; prendre soin d'eux.	Park et al. (2004)
5	Adoption d'actes gentils envers les gens	Otake et al. (2006).
6	La gentillesse, selon la perspective des jeunes enfants, est un acte de support émotionnel ou physique qui aide à construire ou maintenir des relations avec les autres.	Binfet & Gaertner (2015)
7	Les actes de gentillesse se focalisent sur des résultats positifs pour les autres plutôt que pour soi-même.	Trew & Alden (2015)
8	Actions dont l'intention est de bénéficier aux autres	Curry et al. (2018)

Pour résumer, « la gentillesse est la qualité d'une personne qui émet des actes en faveur d'autrui pour augmenter son bien-être ou son confort » (Paquet et al., 2019, p 137). La gentillesse correspond à un ensemble de comportements qui bénéficient à autrui. Ces comportements gentils sont proches des comportements prosociaux abondamment décrits dans la littérature et définis comme les actes destinés à apporter de l'aide ou à bénéficier à autrui (Eisenberg & Musen, 1989). Dans cet article, actes prosociaux et actes gentils seront utilisés indifféremment même si trois nuances peuvent être apportées. En premier lieu, les actes prosociaux existent en soi, sont objectifs, reconnus comme tels par des

observateurs. Les actes gentils demandent à être interprétés comme tels par l'émetteur et le bénéficiaire de l'acte. Dans un second temps, les actes prosociaux sont neutres alors que les actes de gentillesse sont connotés affectivement (positivement la plupart du temps). Enfin, les actes de gentillesse peuvent être considérés comme une partie des actes prosociaux qui engloberaient les actes de gentillesse mais aussi le volontariat, l'action militante, etc. (Sanderson & McQuilkin, 2017).

## 1.2 Définitions de la bienveillance

### Les motivations sous-jacentes à la gentillesse

Pour saisir la relation entre gentillesse et bienveillance, il faut s'intéresser aux motivations sous-jacentes aux comportements gentils (Paquet et al., 2019). Une des théories de la motivation qui a connu un véritable essor ces dernières années est la théorie de l'autodétermination (Sarrazin et al., 2011). Dans la théorie de l'autodétermination, il existe un continuum dans la motivation allant d'un comportement effectué par intérêt et plaisir inhérents à l'action (motivation intrinsèque), à un comportement effectué en l'absence totale d'intentionnalité (amotivation), en passant par un comportement produit pour satisfaire les valeurs de l'individu (régulation intégrée) et des comportements émis sous des pressions internes et/ou externes (régulation introjectée et régulation externe = motivation extrinsèque). Cette théorie reconnaît ainsi des motivations « autonomes » ((i.e., spontanées, choisies, volontaires) vs « contrôlées » (i.e., obligées, contrôlées par des pressions). Dans cette perspective, selon Paquet et al. (2019), les comportements gentils pourraient donc être motivés par différents motifs notamment parce qu'ils sont satisfaisants en soi (motivation intrinsèque) ou parce qu'ils satisfont des valeurs importantes à nos yeux (motivation intégrée).

Avec Batson et Shaw (1991), l'altruisme est « un état motivationnel ayant le but ultime d'accroître le bien-être de quelqu'un d'autre » (p. 108). L'altruisme est la motivation qui oriente vers une personne pour ses besoins à elle sans que l'acteur de l'acte altruiste n'espère en tirer profit (Knickerbocker, 2003). Rowland (2018) souligne que l'altruisme suppose un « échange », une

transaction : un coût pour l'émetteur et un gain pour le bénéficiaire de l'acte altruiste. Les définitions de l'altruisme sont variées parfois contradictoires (Deb & Smith, 2019).

Dans la perspective de Batson et Shaw (1991), il y a ainsi une filiation entre altruisme et comportements gentils. Les comportements gentils seraient adoptés lorsque la personne se trouve dans un certain état motivationnel appelé altruisme. Mais qu'est ce qui place l'individu dans cet état motivationnel ? Cet état motivationnel découle des deux types de motivations évoquées précédemment : la motivation intrinsèque (les comportements gentils portent en eux-mêmes une satisfaction inhérente) et la motivation intégrée (les comportements gentils satisfont les valeurs de l'individu).

La théorie de l'autodétermination suggère que les êtres humains sont motivés de façon inhérente pour se connecter à autrui, pour internaliser et intégrer les valeurs sociales et pour s'autoréguler en fonction de ces valeurs (Ryan & Hawley, 2016). De cette généralité, nous pouvons déduire que l'enfant est intrinsèquement motivé à être gentil et intrinsèquement motivé à internaliser des valeurs prosociales. Il est maintenant évident que de nombreux comportements prosociaux apparaissent très tôt dans le développement de l'enfant (Brownell, 2013, pour revue). Par exemple, les enfants répondent à la détresse d'autrui dès la première année de vie, ils partagent spontanément des informations avec l'adulte à l'âge de 12 mois, ils partagent nourriture et jeux entre 18 et 24 mois, etc.

En fait, les enfants sont intrinsèquement motivés à aider les autres. Warneken et Tomasello (2008) ont examiné les comportements d'aide chez des enfants de 20 mois. Ils observent que les

enfants aident spontanément à cet âge. Mais encore plus important. Lorsqu'ils reçoivent une récompense pour ces comportements prosociaux, la probabilité qu'ils aident dans un deuxième temps diminue. Les récompenses extérieures minent donc la satisfaction intrinsèque à ces comportements tout comme elles diminuent les motivations autodéterminées globalement (Ryan & Deci, 2017).

Ainsi, avec la théorie de l'autodétermination, les humains sont enclins à développer des comportements sociaux autodéterminés sous certaines conditions (Ryan & Hawley, 2016). Les comportements gentils intrinsèques sont inhérents à la nature humaine. Si l'enfant baigne dans un environnement qui satisfait ses besoins psychologiques de base, alors ces tendances se réalisent. Si l'enfant baigne dans un environnement qui menace ses besoins, alors apparaissent plutôt des comportements antisociaux (Ryan & Hawley, 2016).

D'autre part, l'enfant est intrinsèquement motivé pour internaliser les valeurs sociales. Quelles peuvent être les valeurs de l'individu sous tendant ses actes de gentillesse ?

Les valeurs ont une place fondamentale dans la motivation

« Pour les psychologues, qui s'intéressent aux motivations, les valeurs sont les déterminants de l'action ; elles permettent de répondre à la question « pourquoi agissons-nous comme nous agissons ? » (Wach & Hammer, 2003) Les premières études sur les valeurs en psychologie datent du début du 20<sup>ème</sup> siècle. Chataigné (2014) brosse un portrait historique de l'étude des valeurs. Étrangement « bien que les valeurs soient impliquées dans la plupart des théories de la psychologie sociale, les

psychologues sociaux ont (...) assez rarement concentré leurs travaux sur cette notion » (Guimond, p.11 in Chataigné, 2014) et il faut attendre le début des années 70 pour qu'une véritable théorie des valeurs soit élaborée par Rokeach (cité par Chataigné, 2014, p.20) qui définit les valeurs comme suit : « (...) croyance durable qu'un mode spécifique de conduite ou état de fin de l'existence est personnellement ou socialement préférable à un mode de conduite opposé ou inverse ou état de fin de l'existence ».

Les travaux de Rokeach représentent un véritable tournant dans l'étude des valeurs et influencent considérablement les travaux de Schwartz dans les années 90 qui propose un modèle complet et original des valeurs. Originale car les valeurs sont décontextualisées ; originale car la structure des valeurs présentée est universelle ; originale par la méthode utilisée (Wach & Hammer, 2003).

Un modèle fondamental dans l'étude des valeurs : le modèle de Schwartz

Si Rokeach (cité par Chataigné, 2014) distinguait 36 valeurs dans sa théorie, Schwartz (2006a) postule l'existence d'une infinité de valeurs formant un continuum, continuum que l'on peut segmenter. Il devient alors possible de déterminer un nombre fini de « types de valeurs » dans lequel toute valeur peut être classée (Wach & Hammer, 2003). Ainsi Schwartz (2006a) distingue 10 types de valeurs que l'on appelle communément les 10 valeurs de base organisées en circomplexe. Celles-ci sont dénommées et définies comme suit (Schwartz, 2006a) :

- L'autonomie : visant l'indépendance de la pensée et de l'action,

- La stimulation : visant la recherche la nouveauté et les défis à relever dans la vie,
- L'hédonisme : visant le plaisir personnel,
- L'accomplissement : visant la réussite personnelle, liée à une compétence reconnue par les normes sociales,
- Le pouvoir : visant la recherche d'un statut social prestigieux, de contrôle, de domination,
- La sécurité : visant l'harmonie de la société, des relations interindividuelles sont recherchées ainsi que la sécurité de l'individu,
- La conformité : visant la modération d'actions et paroles pour ne pas heurter les autres et/ou transgresser les normes sociales,
- La tradition : visant le respect et l'acceptation des coutumes et idées de la culture ou de la religion,
- La bienveillance : visant la préservation et l'amélioration du bien-être de ceux avec qui l'individu est fréquemment en contact,
- L'universalisme : visant la préservation du bien-être de tous et de la nature.

Ce qui est novateur dans la théorie de Schwartz, c'est que les valeurs sont universelles et structurées en termes de compatibilités et de conflits. Par exemple, la bienveillance fonctionne de pair avec l'universalisme et a tendance à s'opposer au pouvoir. Parallèlement à cette vision universaliste existe une vision individualiste qui est la priorité de valeurs, c'est-à-dire que chaque individu accorde une importance relative à telle ou telle valeur. Ces 10 valeurs sont organisées en un système circulaire appelé circomplexe indiquant leurs relations conflictuelles (marquées par leur éloignement sur le circomplexe) et leur

compatibilité (marquées alors par leur proximité sur le circomplexe).

Ces 10 valeurs peuvent être regroupées en quatre « supra-valeurs » qui s'opposent deux à deux : La transcendance de soi vs l'affirmation de soi (qui se réfèrent au bien-être et à l'intérêt des autres vs l'intérêt personnel), et à l'opposé, l'ouverture au changement vs la conservation (qui se réfèrent à la recherche de nouvelles expériences vs la résistance aux changements).

Ces 10 valeurs étant recensées, quels sont leurs points communs ? Quelle est la nature des valeurs ?

Schwartz (2006a) définit les valeurs en exposant leurs caractéristiques. « Les valeurs sont des croyances fortement liées aux affects » (Chataigné, 2014, p.25). En ce sens, les valeurs ont à la fois une composante cognitive et affective. Cognitive car elles sont des croyances, affective car elles donnent une valence (plaisir/déplaisir) et une intensité émotionnelle à un événement ou à l'évaluation d'une personne. Les valeurs sont donc à l'origine de ce qui est désirable, elles orientent vers un objectif. Les valeurs sont également transituationnelles, une même valeur s'exprime dans différentes situations : travail, famille, communauté. « Les valeurs sont intrinsèquement positives » (Chataigné, 2014, p 25). Elles sont des critères d'évaluation, des étalons, de ce qui est bon ou pas. Dans la vie quotidienne, les individus s'y réfèrent de manière inconsciente. Elles sont conscientisées lorsqu'une action met en jeu un conflit entre des valeurs. Il est aussi possible de dire qu'il existe une priorité de valeurs relativement stable chez un individu. Enfin, « l'importance relative des valeurs guide l'action » (Chataigné, 2014, p 25). Selon

les valeurs privilégiées, l'individu s'engage dans une action plutôt qu'une autre.

De ces postulats de Schwartz découlent les fonctions des valeurs :

- Elles orientent le comportement : ce que nous faisons (fonction d'orientation ou troisième composante des valeurs qui est la composante comportementale)
- Elles expliquent les comportements effectués : pourquoi nous les avons faits (fonction d'explication)
- Elles permettent de s'auto-évaluer, d'évaluer les autres personnes et les événements (fonction d'évaluation)
- Elles dirigent notre attention et notre perception (fonction de perception).

Ainsi, selon Schwartz (2006a), la bienveillance est une valeur. Les valeurs sont des croyances qui sont reliées aux émotions, vont motiver l'action et guider l'évaluation des actions. Les valeurs fonctionnent comme des standards pour juger ou pour justifier une action.

#### Articulation entre bienveillance, altruisme et gentillesse

Comment articuler valeurs en général et valeur de bienveillance en particulier, altruisme et comportements de gentillesse ? Deux perspectives (au moins) peuvent être défendues.

La première est celle tenant de la psychologie sociale : tout acte prosocial peut émaner de n'importe quelle valeur décrite par Schwartz. Ainsi un acte prosocial (par exemple, ouvrir une porte à quelqu'un) peut être motivé par la volonté d'apporter du bien être à l'autre, de lui faciliter la vie (valeur de bienveillance). Il peut être aussi motivé par le respect des traditions, ici celle de la politesse, (valeur de conformité), ou encore motivé par le désir de lui montrer sa supériorité (valeur de pouvoir). Ainsi,

un acte prosocial peut être suscité par un état motivationnel appelé altruisme pour accroître le bien être de quelqu'un d'autre (Bateson & Shaw, 1998) correspondant à la « supra-valeur » de transcendance de soi ou au contraire par un état motivationnel correspondant à la « supra-valeur » d'affirmation de soi.

La deuxième est celle tenant de la psychologie positive et plus particulièrement de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2014) : comme vu précédemment, tout acte prosocial peut émaner de différentes motivations allant de l'amotivation à la motivation intrinsèque en passant par différentes motivations plus ou moins autodéterminées, c'est-à-dire plus ou moins intégrées au Soi de l'individu. Ainsi un comportement peut être produit pour satisfaire aux valeurs de l'individu, comme faisant partie de sa personnalité (régulation intégrée) mais aussi parce que l'individu le juge important pour le Soi, pour son bien être personnel (régulation identifiée). Enfin, le comportement peut être émis sous des pressions internes et/ou externes (régulation introjectée et régulation externe). Chantal et Vallerand (2000), s'intéressant plus spécifiquement aux motivations aux actes bénévoles, explorent quatre types de motivations altruistes sous-jacentes au bénévolat : 1) la motivation intrinsèque altruiste où le comportement est effectué pour le plaisir de l'action en elle-même ; 2) la motivation intégrée altruiste dans laquelle le bénévolat fait partie de la personnalité de l'individu, de ses valeurs ; 3) la régulation identifiée altruiste dans laquelle le comportement est jugé important pour le Soi ; 4) et enfin la régulation introjectée altruiste dans laquelle l'individu ressent une obligation morale à effectuer le comportement bénévole. Chantal et Vallerand

(2000) exposent également des motivations égoïstes aux actes bénévoles voire même une amotivation.

Ainsi, lorsqu'un acte prosocial (gentil) est commis, celui-ci peut être associé à un état motivationnel, état qualifié d'altruisme par Bateson et Shaw (1998) correspondant soit à une motivation intrinsèque altruiste soit à une régulation intégrée altruiste soit à une motivation identifiée altruiste soit à une motivation introjectée altruiste. Cet altruisme peut être lui-même sous-tendu par la bienveillance, valeur qui a pour but de préserver et d'améliorer le bien-être des personnes dans les interactions quotidiennes (Schwartz, 2006a). La valeur de bienveillance provient selon Schwartz (2006a) de la nécessité pour le groupe de fonctionner de manière harmonieuse. La bienveillance met l'accent sur le souci du bien-être des autres. La bienveillance en général est une valeur qui vise le bien-être d'autrui. Cela signifie que c'est une croyance qui motive l'action et lui accorde une valence. Lorsque l'individu

agit selon sa valeur de bienveillance, il expérimente un sentiment subjectif d'avoir fait de bonnes choses aux autres, d'avoir eu un impact positif dans la vie des autres (Martela & Ryan, 2016).

Aux vues de ces considérations, on distingue deux voies de réalisation de comportements authentiquement gentils :

- 1) Les comportements gentils sont liés à un état motivationnel (altruisme) prenant naissance dans une motivation intrinsèque. L'individu agit gentiment parce qu'il y trouve un plaisir, une satisfaction inhérente à cet acte. Cela entraîne le bien-être du bénéficiaire.
- 2) Les comportements gentils sont liés à un état motivationnel (altruisme) trouvant sa source dans une motivation intégrée altruiste. L'individu agit gentiment parce qu'il est animé par une valeur, la bienveillance ; le bénéficiaire en tire du bien-être.

Tableau 2 : Les deux voies de la gentillesse authentique.

	Antécédent	Force motivationnelle	État motivationnel	Comportement	Objectif premier
Voie 1	Motivation intrinsèque		Altruisme	Gentillesse	Bien-être d'autrui
Voie 2	Valeur= bienveillance	Motivation intégrée altruiste			

Les motivations identifiée altruiste et introjectée altruiste ainsi que les motivations égoïstes conduisent également à des actes de gentillesse. Ceux-ci ont une valeur utilitariste. Le bien-être d'autrui devient un objectif secondaire pendant que l'individu poursuit un objectif individuel, personnel.

En résumé, la gentillesse correspond à un ensemble de comportements qui a pour objectif principal le bien-être d'autrui. On peut alors parler de gentillesse authentique.<sup>1</sup> Ces comportements peuvent être déclenchés par un certain état motivationnel appelé altruisme. Cet état découle lui-même soit d'une motivation

<sup>1</sup> Les termes de gentillesse authentique et de gentillesse utilitariste font référence à la distinction

entre bienveillance authentique et bienveillance utilitariste (Pellegrin-Romeggio et al., 2016).



intrinsèque (plaisir inhérent au comportement) soit d'une motivation intégrée (satisfaction de la valeur de bienveillance). Dit autrement, la bienveillance en tant que valeur est un antécédent de la gentillesse authentique. Démêler les relations entre gentillesse et bienveillance était nécessaire avant de considérer leurs conséquences.

## 2. CONSÉQUENCES DE LA GENTILLESSE ET DE LA BIENVEILLANCE

### 2.1 Les bénéfices de la gentillesse

La gentillesse authentique englobe les comportements effectués avec pour objectif principal le bien-être du bénéficiaire de l'acte. Après des considérations sur les protocoles des recherches menées sur la gentillesse, les effets positifs de celle-ci seront exposés.

Dans un premier temps, il convient de se demander comment les scientifiques ont pu évaluer les effets de la gentillesse ? S'il existe peu de recherches sur la gentillesse (Kaplan et al., 2016), celles qui se sont penchées sur ce sujet s'appuient sur trois types de protocoles :

- Le dénombrement des actes de gentillesse réalisés spontanément pendant une période. Ainsi l'étude de Otake et al., (2006) s'intéresse aux effets de la gentillesse sur le bien-être d'étudiants à l'université. Ceux-ci doivent dénombrer les actes gentils qu'ils ont faits quotidiennement pendant une semaine. Kerr et al. (2015), s'intéressant à des patients sur liste d'attente pour un traitement psychologique, leur demandent de lister cinq actes de gentillesse commis chaque jour pendant quatorze jours.
- L'adoption d'actes de gentillesse. C'est le cas de la recherche de Layous et al. (2012) dans laquelle des jeunes de neuf à onze ans devaient

réaliser trois actes de gentillesse par semaine pendant quatre semaines ; et celle de Lyubomirsky et al. (2005) où des étudiants à l'Université devaient réaliser cinq actes de gentillesse chaque semaine pendant six semaines.

- La mise en place de programmes de développement de la gentillesse. Parmi ceux-ci, le plus connu est probablement « la méditation d'amour bienveillant » ou « loving kindness meditation » qui consiste à élargir de plus en plus un cercle de personnes pour lesquelles des pensées positives sont entretenues.

Ces trois types de données reposent donc sur des activités intentionnelles définies comme des actions ou des exercices dans lesquelles une personne choisit de s'engager. Elles peuvent porter sur des cognitions (compter les actes de gentillesse qui ont été réalisés spontanément) ou sur des comportements (adopter des actes de gentillesse). Ces activités intentionnelles changent la perspective de soi, de sa vie et du monde en général (Kurtz & Lyubomirsky, 2008). A partir d'un aperçu des recherches sur les actes aléatoires de gentillesse, Binfet (2015) souligne la nécessité de promouvoir les actes intentionnels de gentillesse auprès des élèves. En effet, si des bénéfices à la réalisation d'actes de gentillesse aléatoires sont communément admis dans la société occidentale, Binfet (2015) soutient l'idée selon laquelle l'adoption d'actes intentionnels de gentillesse pourrait améliorer le bien-être socio-émotionnel des élèves.

La promotion d'actes de gentillesse peut être considérée comme une intervention de psychologie positive (Binfet, 2015). De manière générale, les résultats révèlent des effets sur l'augmentation du bien-être subjectif et psychologique et

une diminution des symptômes dépressifs (Bolier et al., 2013 ; Gander et al., 2012). Les actes altruistes en général augmentent le bien être, améliorent la santé physique et mentale, et la longévité (Post, 2005). Midlarsky (1991) cité par Post (2005) avance cinq raisons permettant de comprendre les bénéfices des actes altruistes : 1) une augmentation de l'intégration sociale, 2) une distraction de l'agent altruiste de ses propres problèmes, 3) une signification (meaningfulness) augmentée, 4) une perception augmentée de l'auto-efficacité et de la compétence et 5) une amélioration de l'humeur et un style de vie physiquement plus actif.

Plus spécifiquement, les travaux sur la gentillesse montrent qu'elle augmente les émotions positives et le bien-être. Elle a également des effets sur la satisfaction de vie, sur les relations sociales et sur la maladie.

La plupart des recherches sur la gentillesse se sont penchées sur ses effets sur les émotions positives et sur le bien-être. Elles montrent qu'une intervention de gentillesse augmente les affects positifs (Alden & Trew 2013 ; Layous & Lyubomirsky, 2014 ; Pressman et al., 2015) et plus généralement le bien-être (Boehm & Lyubomirsky, 2009 ; Boehm et al., 2012 ; Kerr et al., 2015 ; Layous et al., 2012 ; McNulty & Fincham, 2012 ; Otake et al., 2006). Selon Kurtz et Lyubomirsky (2008), faire des actes de gentillesse augmente le bonheur des participants. Ils soutiennent qu'il s'agit d'une bonne stratégie d'augmentation du bonheur car ces actes de gentillesse changent la vision de soi, en autorisant à se voir comme quelqu'un de serviable, gentil et compétent. Ces actes de gentillesse sont aussi l'occasion de développer les forces personnelles de ceux qui l'émettent. Enfin, ils permettent de construire des relations sociales plus fortes et d'entrer dans

une spirale ascendante de bénéfices sociaux. Pour Boehm et Lyubomirsky (2009), ils permettent de construire un meilleur regard sur soi-même et les gens gentils ont plus de souvenirs heureux (Otake et al., 2006). Si être gentil avec les autres a des effets sur le bonheur, la gentillesse envers soi, une des trois composantes de la compassion envers soi, décrites par Neff (2003), est également corrélée au bonheur subjectif (Akin & Akin, 2014). Dans leur revue de littérature et leur méta-analyse des effets de la gentillesse, Curry et al. (2018) apportent une précision. Si la relation de la gentillesse sur le bien-être est indiscutable dans les études, l'effet global de la gentillesse sur le bien-être est petit à moyen, comparable en cela à d'autres interventions de psychologie positive.

La satisfaction de vie est également améliorée par des interventions de gentillesse (Buchanan & Bardi, 2010 ; Kerr et al., 2015 ; Lyubomirsky et al., 2005 ; Pressman et al., 2015). Lyubomirsky et al. (2005) ainsi que Kerr et al. (2015) y ajoutent un renforcement de l'optimisme et de la connectivité avec les autres. Pressman et al. (2015) proposent une intervention de gentillesse « Pay it forward ». Celle-ci consiste à mettre en place une chaîne d'actes de gentillesse. Ainsi celui qui bénéficie d'un acte de gentillesse en refait un pour une personne différente de celle qui lui a attribué l'acte de gentillesse premier. Dans cette intervention d'une durée d'une heure et demie, les donateurs connaissent de nombreux bénéfices : augmentation des affects positifs, de l'optimisme, de la gratitude, de la satisfaction de vie, de la jovialité. Cela a aussi des bénéfices pour les receveurs qui affichent davantage de sourires de Duchenne que le groupe contrôle lorsqu'ils reçoivent l'acte de gentillesse et rapportent une forte moyenne de l'humeur positive dans les jours qui suivent.

Cette étude met ainsi en évidence deux éléments qui n'avaient pas encore été évoqués : la brièveté de l'intervention autorise malgré tout la survenue de bénéfices ; pour la première fois, les bénéfices pour les receveurs sont mentionnés.

De plus, les études montrent que le sens à la vie est positivement relié à la satisfaction de vie (Tas & Iskender, 2017). L'adoption de comportements prosociaux (tels que le volontariat et le don d'argent à autrui) augmente également la perception d'un sens à la vie (Klein, 2017). Cette relation est médiatisée par la perception d'une plus grande valeur personnelle et une augmentation de l'estime de soi (Klein, 2017).

Les actes de gentillesse augmentent les interactions sociales positives (Boehm & Lyubomirsky, 2009) et l'acceptation par les pairs (Layous et al., 2012). Ils construisent la confiance et l'acceptation entre les gens, encouragent les liens sociaux, fournissent aux donateurs et aux receveurs des bénéfices d'interactions sociales positives et rend les donateurs capables d'utiliser et de développer des conduites personnelles et ainsi de se développer eux-mêmes. (Kerr et al., 2015). Ils permettent de développer une relation de confiance (Long, 1997).

Si les actes altruistes ont des effets sur la santé physique (Post, 2005), les interventions de gentillesse ont des effets sur la maladie. Ainsi, compter les actes de gentillesse diminue le niveau de dépression (Gander et al., 2012) et l'anxiété chez des patients sur liste d'attente d'un traitement psychothérapeutique (Kerr et al., 2015). Effectuer des actes de gentillesse réduit également les symptômes dépressifs (Buchanan & Bardi, 2010). Quant à Friis et al. (2016), ils montrent que non seulement apprendre à être

gentil envers soi-même réduit la dépression mais aussi influence les symptômes métaboliques chez les diabétiques. S'intéressant à des patients souffrant d'anxiété sociale, Trew et Alden (2015) rapportent que la gentillesse réduit les stratégies d'évitement dans l'anxiété sociale et diminue l'anxiété sociale. Les actes de gentillesse peuvent augmenter la probabilité d'interactions positives, aidant à contrer les attentes sociales négatives, réduire les perceptions de menace et ainsi diminuent le besoin d'évitement social. Flook et al. (2015) étudient les effets d'un programme de pleine conscience axé sur la gentillesse chez des élèves de l'école élémentaire. Ils mentionnent des résultats supérieurs, dans le groupe expérimental, en termes de compétences sociales, de résultats académiques, du développement socio-émotionnel, de la flexibilité cognitive et de la capacité à différer la satisfaction, ainsi que de la santé, par rapport à un groupe contrôle. Enfin, les actes prosociaux, qualifiés dans cet article, d'actes de gentillesse, tempèrent les effets négatifs du stress dans la vie quotidienne (Raposa et al., 2016).

## 2.2 Les bénéfices de la bienveillance

La bienveillance est un antécédent de la gentillesse authentique et correspond à la croyance personnelle de l'individu l'orientant vers des actes de gentillesse, visant donc le bien-être du bénéficiaire, et donnant à ces actes une valence positive. La bienveillance se reflète donc dans des actes de gentillesse. Que disent les recherches spécifiquement sur les bénéfices de la bienveillance ?

Il est clair que la gentillesse augmente le bien-être et la satisfaction de vie et permet de diminuer les symptômes dépressifs et anxieux ainsi que les

effets du stress. Les bénéfices de la bienveillance sont plus difficiles à cerner car les travaux sur la bienveillance manquent cruellement. Martela et Ryan (2016) avancent que la bienveillance, tout comme les trois autres besoins fondamentaux décrits dans la théorie de l'autodétermination, joue un rôle indépendant comme source du bien-être. Martela et Riekkari (2018) montrent qu'il y a quatre facteurs psychologiques qui influencent la satisfaction au travail : l'autonomie, la compétence, l'affiliation et la bienveillance. Martela et Ryan (2016) testent l'hypothèse d'une connexion unique entre satisfaction de la bienveillance et bien-être. Ils montrent qu'en contrôlant les effets des trois autres besoins fondamentaux, la bienveillance est un prédicteur indépendant et significatif du bien-être. Ainsi, faire preuve de bienveillance prédit le bien-être.

À notre connaissance, il n'existe pas de travaux sur les effets de la bienveillance sur le stress, l'anxiété ou la dépression. En réalité, aucune étude, pour le moment, ne met en perspective les motivations à être gentil et les conséquences de ces différentes motivations en termes psychopathologiques. Par contre, cette relation a été faite sur les conséquences en termes de bien-être. Pour qu'un comportement gentil ait les effets escomptés sur le bien-être, il doit être motivé de façon autonome (Weinstein & Ryan, 2010), c'est-à-dire avec une motivation intrinsèque ou intégrée (donc en fonction des valeurs de l'individu).

## CONCLUSION

Pour conclure, « la recherche sur la gentillesse et la bienveillance (...) en est encore à ses balbutiements » (Paquet et al., 2019, p 148). La gentillesse authen-

tique correspond à l'ensemble des comportements effectués en ayant comme objectif premier le bien-être d'autrui. Ces comportements sont soit motivés intrinsèquement (pour le plaisir inhérent à ce comportement) soit motivés de manière intégrée (parce que cela correspond aux valeurs de l'émetteur de l'acte gentil). Ainsi la bienveillance, en tant que valeur orientant l'individu vers l'action prosociale en visant le bien-être du bénéficiaire, est un antécédent des actes de gentillesse. La bienveillance envers soi ou « self compassion » répond aux six critères identifiés par Csillik (2017) des ressources psychologiques. Les ressources psychologiques protègent contre des manifestations psychopathologiques (stress etc...). Elles contribuent à la satisfaction de vie et au bien-être. Elles sont mesurables, stables, malléables et renouvelables. La gentillesse apparaît donc comme une candidate sérieuse au titre de ressource psychologique. Outre ses effets ci-dessus mentionnés, elle correspond à des comportements que l'on peut mesurer et est réactivable. Elle peut être modifiée par une intervention (comme adopter volontairement des actes de gentillesse). Le cas de la bienveillance est plus litigieux et ce concept mérite de plus amples investigations. Elle est un prédicteur significatif du bien-être (Martela & Ryan, 2016). En tant que valeur, elle est assez stable dans le temps. Martela et Ryan (2016) proposent une mesure de la bienveillance à travers la « Beneficence Scale », échelle comportant quatre items et démontrant des qualités psychométriques satisfaisantes. Il est également possible d'augmenter la valeur de bienveillance en explicitant les bénéfices (Arieli et al., 2014). Quatre des critères définissant les ressources psychologiques sont ainsi a priori satisfaits. Pour

ce qui est du sixième critère (une ressource est renouvelable), il est aisé de penser que la bienveillance est facilement réactivable dans différentes situations. Pour autant, les effets protecteurs de la bienveillance contre le stress, la dépression ou l'anxiété restent à démontrer. Certes, il est raisonnable d'envisager que la bienveillance, en menant à du bien-être, génère des émotions positives qui sont protectrices de ces états colorés négativement (voir la théorie de Fredrickson, 2001) mais des recherches empiriques visant à valider cette hypothèse doivent être menées. De plus, en partant de ces définitions théoriques, des recherches ultérieures seraient nécessaires afin d'opérationnaliser ces concepts pour en vérifier une réelle différence conceptuelle. Ce qui apparaît indubitable, c'est qu'il est bon d'être bon (Post, 2005).

#### CONFLITS D'INTÉRÊT

Les auteur-e-s ne déclarent aucun conflit d'intérêt.

#### BIBLIOGRAPHIE

Akin, A., & Akin, U. (2014). An investigation of the predictive role of self-compassion on subjective happiness in Turkish university students. *Education Sciences & Psychology*, 32(6), 59–68.

Alden, L. E., & Trew, J. L. (2013). If it makes you happy: Engaging in kind acts increases positive affect in socially anxious individuals. *Emotion*, 13(1), 64–75. <https://doi.org/10.1037/a0027761>

Arieli, S., Grant, A. M., & Sagiv, L. (2014). Convincing yourself to care about others: An intervention for enhancing benevolence values. *Journal of Personality*, 82(1), 15–24. <https://doi.org/10.1111/jopy.12029>

Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry*, 2(2), 107–122. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0202\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0202_1)

Binfet, J. T. (2015). Not-so random acts of kindness: A guide to intentional kindness in the classroom. *The International Journal of Emotional Education*, 7(2), 49–62.

Binfet, J. T. (2016). Kindness at school: What children's drawings reveal about themselves, their teachers, and their learning communities. *Journal of Childhood Studies*, 41(2), 29–42. <https://doi.org/10.18357/jcs.v41i2.16097>

Binfet, J. T., & Gaertner, A. (2015). Children's conceptualizations of kindness at school. *Canadian Children*, 40(3), 27–40. <https://doi.org/10.18357/jcs.v40i3.15167>

Boehm, J. K., & S. Lyubomirsky. (2009). The promise of sustainable happiness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp.667–677). Oxford University Press.

Boehm, J. K., Vie, L. L., & Kubzansky, L. D. (2012). The promise of well-being interventions for improving health risk behaviors. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 6(6), 511–519. <https://doi.org/10.1007/s12170-012-0273-x>

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>

- Brownell, C. A. (2013). Early development of prosocial behavior: Current perspectives. *Infancy*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/infa.12004>
- Buchanan, K. E., & Bardi, A. (2010). Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 150(3), 235–237. <https://doi.org/10.1080/00224540903365554>
- Chantal, Y., & Vallerand, R. J. (2000). Construction et validation de l'Échelle de Motivation envers l'Action Bénévole (EMAB). *Society and Leisure*, 23(2), 477–508. <https://doi.org/10.1080/07053436.2000.10707540>
- Chataigné, C. (2014). *Psychologie des valeurs*. De Boeck Supérieur.
- Csillik, A. (2017). *Les ressources psychologiques : Apports de la psychologie positive*. Dunod.
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320–329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>
- Deb, A., & Smith, D. (2019). Problem of altruism. In T. K. Shackelford & V. A. Weekes-Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of evolutionary psychological science* (pp. XX–XX). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6\\_1199-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_1199-1)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need Satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 53–73). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3)
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44–51. <https://doi.org/10.1037%2Fa0038256>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Friis, A. M., Johnson, M. H., Cutfield, R. G., & Consedine, N. S. (2016). Kindness matters: a randomized controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA1c among patients with diabetes. *Diabetes Care*, 39(11), 1963–1971. <https://doi.org/10.2337/dc16-0416>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2012). The good character at work: An initial study on the contribution of character strengths in identifying healthy and unhealthy work-related behavior and experience patterns. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 85(8), 895–904. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0736-x>
- Kaplan, D. M., deBlois, M., Dominguez, V., & Walsh, M. E. (2016). Studying the teaching of kindness: A conceptual model for evaluating kindness education programs in schools. *Evaluation and*

Program Planning, 58, 160–170.  
<https://doi.org/10.1016/j.evalprog-plan.2016.06.001>

Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17–36.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1>

Klein, N. (2017). Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 354–361.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209541>

Knickerbocker, R. L. (2003). Prosocial behavior. Center on Philanthropy at Indiana University.

Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2008). Toward a durable happiness. In S. J. Lopez (Ed.), *Praeger perspectives. Positive psychology: Exploring the best in people*, Vol. 4. Pursuing human flourishing (pp. 21–36). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. In J. Gruber & J. T. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (p. 473–495). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0025>

Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PLoS One*, 7(12), e51380.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>

Long, N. J. (1997). The therapeutic power of kindness: Reclaiming children and Youth. *Journal of Emotional and Behavioral Problems*, 5(4), 242–246.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.  
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

Martela, F., & Riekkari, T. J. (2018). Autonomy, competence, relatedness, and beneficence: A multicultural comparison of the four pathways to meaningful work. *Frontiers in psychology*, 9, 1157.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01157>

Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84(6), 750–764.  
<https://doi.org/10.1111/jopy.12215>

McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist*, 67(2), 101–110.  
<https://doi.org/10.1037/a0024572>

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.  
<https://doi.org/10.1080/15298860390129863>

Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361–375.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>

Paquet, A., Binfet, J.-T., & Paquet, Y. (2019). La bienveillance à l'école : Essai de définition et exemples de la perception des élèves. In C. Martin-Krumm & C. Tarquinio (2019), *Psychologie positive : État des savoirs, champs d'application et perspectives* (pp. 133–150). Dunod.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being: A closer look at hope and modesty. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.628.50749>

Pellegrin-Romeggio, F., Diné, S., & Bruyere, C. (2016, July 6–8). La bienveillance, une nouvelle forme de management pour la Grande Distribution ? [Paper presentation]. RIODD, Saint-Étienne, France. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01349987>

Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66–77. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4)

Pressman, S. D., Kraft, T. L., & Cross, M. P. (2015). It's good to do good and receive good: The impact of a 'pay it forward' style kindness intervention on giver and receiver well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 10(4), 293–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.965269>

Raposa, E. B., Laws, H. B., & Ansell, E. B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 691–698. <https://doi.org/10.1177%2F2167702615611073>

Rowland, L. (2018). Kindness: Society's golden chain. *The Psychologist*, 31, 30–35.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

Ryan, R. M., & Hawley, P. (2016). Naturally good? Basic psychological needs and the proximal and evolutionary bases of human benevolence. *The Oxford Handbook of Hypo-egoic Phenomena*, 205–222. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199328079.013.14>

Sanderson, R., & McQuilkin, J. (2017). Many kinds of kindness: the relationship between values and prosocial behaviour. In S. Roccas & L. Sagiv (Eds), *Values and Behavior* (pp. 75–96). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-56352-7\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-56352-7_4)

Sarrazin, P., Pelletier, L., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Nourrir une motivation autonome et des conséquences positives dans différents milieux de vie : Les apports de la théorie de l'autodétermination. In C. Martin-Krumm & C. Tarquinio (Éds.), *Traité de psychologie positive* (pp. 273–312). De Boeck.

Schwartz, S. H. (2006a). Les valeurs de base de la personne: théorie, mesures et applications. *Revue Française de Sociologie*, 47(4), 929–968. <https://doi.org/10.3917/rfs.474.0929>

Schwartz, S. H. (2006b). Basic human values: An overview. Consulté sur <https://yourmorals.org/schwartz.2006.basic%20human%20values.pdf>

Taş, İ., & İskender, M. (2017). An examination of meaning in life, satisfaction with life, self-concept and locus of con-



trol among teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 21–31. <https://doi.org/10.1114/jets.v6i1.2773>

Trew, J. L., & Alden, L. E. (2015). Kindness reduces avoidance goals in socially anxious individuals. *Motivation and Emotion*, 39(6), 892–907. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9499-5>

Wach, M., & Hammer, B. (2003). La structure des valeurs est-elle universelle? Genèse et validation du modèle compréhensif de Schwartz. *L'Harmattan*.

Warneken, F., & Tomasello, M. (2008). Extrinsic rewards undermine altruistic tendencies in 20-month-olds. *Developmental Psychology*, 44(6), 1785–1788. <https://doi.org/10.1037/a0013860>

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222–244. <https://doi.org/10.1037/a0016984>

## PRÉSENTATION DES AUTEUR·E·S

Annie Paquet

Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie : Apprentissages, Activité Physique, Santé (LINP2-2APS), Université Paris Nanterre, France  
Ses réflexions portent sur la gentillesse et la bienveillance en général et en particulier dans le domaine scolaire tant dans leur conceptualisation que leur opérationnalisation avec un intérêt spécifique pour l'éducation positive.

Contact : [annie.paquet974@gmail.com](mailto:annie.paquet974@gmail.com)

Fabien Fenouillet

Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie : Apprentissages, Activité Physique, Santé (LINP2-2APS), Université Paris Nanterre, France  
L'objectif général de ses recherches est de comprendre l'effet de différentes formes de motivations qui peuvent être en lien avec des thématiques fortes de la psychologie positive et/ou avec les apprentissages notamment dans le cadre de l'usage des technologies.

Contact : [fabien.fenouillet@parisnanterre.fr](mailto:fabien.fenouillet@parisnanterre.fr)

---

Pour citer cet article :

Paquet, A., & Fenouillet, F. (2020). Gentillesse et bienveillance comme ressources psychologiques. *Sciences & Bonheur*, 5, 27–43.

### Le bonheur comme objet d'étude

Sciences & Bonheur (ISSN: 2448-244X) est la première revue scientifique et francophone consacrée au bonheur lancée en 2016. La revue est pluridisciplinaire, démocratique et s'intéresse aux questions liées au bonheur. Francophone, elle invite les chercheurs des différentes zones de la francophonie à se positionner sur le sujet. Pluridisciplinaire, elle accueille des spécialistes venant de toute discipline : psychologie, sociologie, management, anthropologie, histoire, géographie, urbanisme, médecine, mathématiques, sciences de l'éducation, philosophie, etc. S'intéressant au bonheur et aux mesures subjectives, la revue s'attache avant tout à la façon dont les individus perçoivent, ressentent et retranscrivent un environnement, une situation ou un rapport social.

### Une revue scientifique gratuite et accessible en ligne

En présentant et discutant différents modèles, elle se veut le lieu de débats constructifs et critiques liés aux sciences du bonheur. Elle offre également une tribune aux investigations liées aux expériences variées de la « bonne vie ». Théorique, empirique mais aussi critique, elle accueille la production de savoirs sur le bonheur dans leurs dimensions épistémologiques, conceptuelles, méthodologiques, ou sémantiques. Mais si la revue considère que le bonheur doit être étudié d'un point de vue scientifique, elle souhaite rendre accessible ses développements aux citoyens et estime qu'étant donné le sujet, l'échange et la diffusion avec la société civile sont essentiels. Contrairement à bon nombre de revues, notamment les revues anglo-saxonnes dédiées au même sujet, elle est entièrement gratuite pour les lecteurs et pour les auteurs afin de permettre une diffusion non fondée sur des critères économiques.

### Appel à contributions

Sciences & Bonheur accueille toute contribution, qu'il s'agisse d'une revue de questions, d'une étude empirique ou même de la recension d'un ouvrage en lien avec le bonheur. Chaque contribution fait l'objet de deux évaluations indépendantes par un comité d'experts. Un guide est fourni sur le site internet de la revue pour accompagner le processus de rédaction et de soumission. Les contributions peuvent s'insérer dans un numéro thématique ou d'un numéro varia.

### Contact et informations complémentaires

Directeur de la publication : Gaël Brulé ([redaction@sciences-et-bonheur.org](mailto:redaction@sciences-et-bonheur.org))

Site de la revue : <https://sciences-et-bonheur.org>