

YANNICK ALAIN

avec Jérôme Hoarau et Delphine Castellani

Préface de David Lefrançois

LES   
GENTILS
 **AUSSI** 
 **MÉRITENT**
DE   
RÉUSSIR 



A L I S I O

Et si votre gentillesse était votre superpouvoir ?

Avez-vous déjà entendu dire que la gentillesse était une faiblesse ou qu'être « trop gentil » pouvait vous empêcher de réussir ?

Et si vous découvriez aujourd'hui que votre gentillesse est au contraire votre plus grande force et qu'elle est, une fois bien canalisée et comprise, « la » valeur indispensable à votre réussite personnelle et professionnelle ?

Entre ressources scientifiques, exercices pratiques et témoignages inspirants, ce livre vous offrira tous les outils concrets pour libérer votre gentillesse avec justesse et en faire la clé de votre réussite.

Car, en effet, la gentillesse est non seulement le plus puissant vecteur d'évolution et de transformation dans votre vie, mais également un moyen pour chacun d'entre nous de contribuer de façon significative à notre monde, qui en a tant besoin.

#GentillessePower

Après une brillante carrière dans le monde des affaires, **Yannick Alain**, gentil invétéré et aujourd'hui entrepreneur à succès, aide à travers ses programmes des milliers d'entrepreneurs à se développer et à réussir dans leur business tout en contribuant au monde.

Champion du monde de Mind Mapping 2018, auteur et conférencier auprès de grandes organisations, **Jérôme Hoarau** forme des praticiens en *Soft Skills* et accompagne les personnes à atteindre leurs objectifs.

Delphine Castellani est coach en développement personnel, maître reiki et énergéticienne. Après une carrière en ressources humaines, elle accompagne aujourd'hui avec intuition et créativité les personnes à avancer avec bien-être vers leur plus grande version d'elle-même.

ISBN 978-2-37935-127-3



21 €
PRIX TTC
FRANCE

Rayon : Création d'entreprise,
Développement personnel

A L I S I O

**LES
GENTILS
AUSSI
MÉRITENT
DE
RÉUSSIR**

ALISIO

L'éditeur des voix qui inspirent

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr**
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,
Instagram, Facebook et Twitter !

Alisio s'engage pour une fabrication éco-responsable !

Notre mission : vous inspirer. Et comment le faire sans
participer à la construction du meilleur des futurs possible ?
C'est pourquoi nos ouvrages sont imprimés sur du papier
issu de forêts gérées durablement.

Suivi éditorial : Marjolaine Séréduik – Blob Éditions
Relecture-correction : Emma Pavan et Nathalie Reyss
Maquette : Sébastienne Ocampo
Design de couverture : Caroline Gioux
Illustration de couverture : Alexandre Deviers

© 2021 Alisio,
une marque des éditions Leduc
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-37935-127-3

YANNICK ALAIN

avec Jérôme Hoarau et Delphine Castellani

PRÉFACE DE DAVID LEFRANÇOIS

**LES
GENTILS
AUSSI
MÉRITENT
DE
RÉUSSIR**

A L I S I O

SOMMAIRE

Mot de l'auteur Yannick Alain	11
Préface de David Lefrançois	13
La Genèse de ce livre	17
Introduction	23
Chapitre 1 « Bon » ne s'écrit pas avec un « C »	27
PARTIE 1. TOUT PART DE SOI	73
Chapitre 1 L'énergie altruiste de la gentillesse	75
Chapitre 2 Le super-pouvoir de l'énergie altruiste : le philanthrope	83
PARTIE 2. RAYONNER VERS LES AUTRES	151
Chapitre 1 L'énergie proactive de la gentillesse	153
Chapitre 2 Le super-pouvoir de l'énergie proactive : l'aventurier	163
PARTIE 3. SOYEZ GENTIL EN GRAND ET CHANGEZ LE MONDE	237
Chapitre 1 L'énergie sociale de la gentillesse	239
Chapitre 2 Le super-pouvoir de l'énergie sociale : le leader	247
Conclusion	273
Les clés des gentils qui réussissent	275
Remerciements	277
Table des matières	283

« La gentillesse est la noblesse de l'intelligence. »

Jacques Weber

MOT DE L'AUTEUR YANNICK ALAIN

Juste avant de vous laisser entre les mains du rédacteur de la préface de ce livre, je tenais tout particulièrement à vous parler de lui et de la relation profonde que nous avons nouée depuis 2014, tant sur le plan professionnel que personnel. David est une personne qui a littéralement transformé ma vie, un coup de cœur professionnel commun qui s'est prolongé en une amitié profonde, puis une magnifique relation d'associés.

J'ai vu en David l'incroyable professionnel qu'il était mais surtout, j'ai pu être le témoin de l'immense générosité de l'être humain, derrière le psychologue docteur en neurosciences. Quelqu'un qui assume pleinement qui il est, et un authentique gentil qui ne peut pas supporter de voir quelqu'un en difficulté.

Derrière un succès incroyable, cet homme est mû par un élan du cœur peu commun et une capacité incroyable à faire grandir avec intelligence toutes les personnes qu'il croise.

David a aussi un sens des affaires et du business peu commun, tout en étant un profond gentil qui réussit incroyablement bien. Nous nous retrouvons dans nos valeurs, notre simplicité et dans notre humour. Je ne partage avec personne d'autre une complicité si précieuse et j'ai appris énormément de lui. Je vous laisse entre de très bonnes mains !

PRÉFACE DE DAVID LEFRANÇOIS

J'ai formé plus de 1 800 coachs professionnels dans le monde francophone, j'ai eu la chance de coacher plusieurs champions olympiques et/ou champions du monde, j'ai accompagné des artistes connus mondialement et j'ai travaillé avec plus de vingt-sept grands groupes du CAC 40.

Pourquoi est-ce que je vous dis cela ?

Parce que cette expertise m'a permis de devenir un observateur en avant-poste des comportements humains, de leurs évolutions ou leurs involutions.

Observer les entreprises grandir ou mourir en dit long sur les attitudes qui font ou défont les empires.

Observer des champions dans plus de neuf disciplines différentes vous connecte directement à ces gestes et réactions qui fabriquent la victoire ou la défaite.

Observer des stars de la musique ou de la télévision vous permet de percevoir certaines subtilités ou grossièretés qui propulsent au sommet ou poussent les géants à se suicider.

Personnellement, j'ai grandi dans une famille où la compétition coulait dans nos veines aussi facilement que notre sang. Chaque moment familial devenait un terrain de jeu où s'opposaient

les loups de la meute qui concouraient au titre de mâle alpha. Je ne me rappelle pas de vacances de sports d'hiver sans compétition, sans risques, sans médailles – et celui qui n'était pas le premier gagnait un an de petites humiliations, souvent sympathiques mais parfois quelque peu cruelles.

Je sais que pour beaucoup, cette exigence, ces attentes permanentes de nos figures parentales, cette nécessité d'être le meilleur furent monnaie courante, mais pourquoi ?

Parce que l'un des grands paradigmes professionnels, sociaux et familiaux reposait sur l'idée que nous sommes tous en compétition et qu'il n'y en aura pas pour tout le monde. Nous forçant ainsi à penser puis à croire que le monde était pénurie... À l'école, au sport, en amour, nous nous sentons toujours sur la sellette, jugés, craignant qu'un autre nous prenne ce que nous avons.

Dans un univers comme celui-ci, il y a un comportement qui n'est pas accepté, voire pleinement rejeté...

La gentillesse.

Nous sommes atteints d'une maladie qui nous fait confondre gentillesse et faiblesse. Un gentil est un faible qui se fera piétiner et pour qui, au final, il ne restera que les miettes. Et dans un souci de protection de la meute, depuis les Trente Glorieuses, la gentillesse est impitoyablement bannie.

Nous vivons dans un monde où nous refusons d'être gentils pour ne pas nous faire avoir, mais nous attendons des autres qu'ils le soient parce que, lorsque nous recevons la gentillesse, nous sentons bien qu'il se passe quelque chose. Quelque chose de magique.

À l'heure où nous avons le choix de consommer où et comme nous le voulons, en toute sincérité, vers qui vous tournez-vous à prix et compétences égaux ?

Vers la personne la plus gentille.

Parce que la rudesse et le chacun pour soi étaient la norme des deux dernières décennies du siècle passé, la gentillesse est devenue une denrée rare... si rare que lorsque vous croisez un vrai gentil comme l'auteur principal de ce livre, vous comprenez alors que tout est plus facile et que tout devient possible. Et nous commençons à voir fleurir, de par le monde, des hommes et des femmes qui revendiquent une façon différente de vivre, et surtout d'agir.

Les anciennes générations nous ont apporté leurs bienfaits, mais nous ont également transmis une fausse idée de la gentillesse. Une idée que Yannick Alain a pris pour mission de redresser avec son talent unique, sa puissance pédagogique, ses exemples de vie et surtout une vraie gentillesse.

Ce livre va transformer votre vie car vous allez découvrir cette vertu, cette grande valeur qui est l'ADN de tous ceux que je vois réussir durablement aujourd'hui.

Vous avez ouvert ces pages car vous savez que le temps est passé de ceux qui réussissent en écrasant les autres, de ces managers qui s'élèvent sur leurs collaborateurs plutôt que de les élever. Le monde de demain appartiendra aux vrais gentils, car ils inspirent la confiance et nous attirent irrémédiablement à eux, à l'heure où les réseaux sociaux, paradoxalement, invitent au repli sur soi.

Prenez un carnet, un crayon, du temps et découvrez l'incroyable humanité de Yannick Alain. Découvrez en quoi la gentillesse sera pour vous le vecteur de transformation le plus puissant auquel vous n'aviez probablement pas songé.

Je pense être quelqu'un de gentil, mais j'ai redécouvert la gentillesse et me suis donné davantage encore l'autorisation de la vivre grâce à Yannick. J'espère vraiment avoir un impact aussi puissant sur les gens que celui qu'il a eu sur ma vie. Avec lui, j'ai

compris qu'un vrai gentil non seulement réussit, mais devient surtout beaucoup plus heureux. C'est un privilège de partager ma vie professionnelle avec Yannick, mon associé au sein de la NeuroBusiness School, mais c'est un plus grand privilège encore d'être son ami et son frère de cœur.

Et ce livre entre vos mains fait aussi de vous des privilégiés.

Bienvenue dans le futur... et bonne lecture.

David Lefrançois – coach et docteur en neurosciences

LA GENÈSE DE CE LIVRE

Yannick

On a toujours dit de moi que j'étais quelqu'un de profondément gentil. Et cela ne m'a jamais vraiment dérangé, que cela soit dans ma vie ou même dans ma carrière professionnelle. Jusqu'au jour où mon ami Martin Latulippe m'a invité sur la scène d'un de ses événements, « La meilleure année de votre vie » et m'a présenté à deux reprises comme un gentil.

C'était une consécration pour moi de me produire sur sa scène. Et pourtant, je ne me sentais pas à l'aise car « gentil », ce n'était pas le seul souvenir que je voulais laisser aux autres.

C'est à ce moment-là que j'ai pris conscience que j'avais un véritable problème avec cette définition de moi et que j'ai commencé à réfléchir sur cette notion de gentillesse. Au fil du temps, j'ai réalisé et pris conscience de toute la substance et de tout le propos que vous allez découvrir dans ce livre.

En voulant écrire ce livre, j'avais aussi la volonté de « l'écrire bien » car je ne me suis jamais vu ni considéré comme un auteur. Pour moi, un auteur se doit de livrer aux gens un ouvrage bien rédigé et structuré. Et comme mon esprit actif a beaucoup de mal à organiser ma pensée, je me suis posé la question suivante : y a-t-il une personne dans mon entourage, que j'apprécie, que j'aime, qui porte les valeurs qui sont les miennes et notamment

les valeurs – que j’accepte aujourd’hui pleinement – de la gentillesse, et qui serait capable de structurer ma pensée.

Il m’a fallu l’espace d’une demi-seconde pour que Jérôme Hoarau apparaisse dans mon esprit.

Je l’ai donc immédiatement contacté pour lui parler de mon projet et lui dire que j’adorerais le réaliser avec lui. Je lui ai donc proposé de venir à Toulouse afin d’assister à une interview au cours de laquelle j’avais prévu de parler de ma vision de la gentillesse, à partir de laquelle il pourrait écrire le livre.

L’interview a été réalisée par Laura Massis, une journaliste exceptionnelle, qui, avec un professionnalisme et une bienveillance incroyables, a grandement contribué à l’écriture de ce livre et a su faire ressortir toute l’essence de ma pensée et ma perception de la gentillesse.

C’est comme cela que tout a commencé.

Une fois la structure du livre finalisée par Jérôme, nous avons confié l’écriture à différents auteurs, essentiellement parce que nos vies d’entrepreneurs ne nous permettaient pas de trouver le temps nécessaire pour le faire nous-mêmes. Cindy et Yana, qui ont contribué à l’écriture, ont fait un travail extraordinaire et de qualité.

Cependant, je n’étais pas complètement satisfait : j’avais vraiment besoin d’aller plus loin dans les concepts abordés mais, encore une fois, je manquais cruellement de temps pour m’y consacrer.

J’avais donc besoin d’une personne qui, bien évidemment, embrasse les valeurs qui sont les miennes et qui a la profondeur de réflexion nécessaire pour me diriger et aller plus loin dans ma pensée pour rédiger ce livre. C’est alors que mon chemin a croisé celui de Delphine. C’était pour moi le prétexte parfait pour collaborer avec une personne qui est pour moi à la fois une thérapeute exceptionnelle, une philosophe et une profonde

gentille. Elle a cette capacité à creuser suffisamment un sujet pour amener à des réflexions auxquelles on n'aurait jamais abouti au départ. Delphine m'a aidé à aller plus loin que moi-même, ou en tout cas de ce que je pensais que je pouvais être. C'est en cela que c'est fantastique de l'avoir comme collaboratrice et d'avoir pu travailler avec elle sur ce projet.

Et il fallait sans aucun doute auprès de moi un mec comme Jérôme pour parvenir à remettre en ordre mon esprit parfois très nébuleux. Jérôme est une personne qui m'a beaucoup impressionné par sa grandeur d'âme, sa rigueur scientifique, et bien évidemment par ses titres de champion de *mind mapping*. Il a amené une dimension essentielle à ce livre en y apportant une validation scientifique à mes propres intuitions.

Chacun de nous trois – et c'est pour cela que nous sommes co-auteurs – a permis d'élever ce livre à un autre niveau. Et chaque personne, à chaque étape, a joué un rôle essentiel et incroyable tout au long de ce parcours, qui a abouti à la naissance du livre que vous avez entre les mains.

Bien sûr, je suis à l'origine de ce livre, mais je suis intimement persuadé qu'il n'aurait pas pu être aussi profond dans l'approche de chaque concept sans Delphine et qu'il n'aurait pas pu être aussi précis et structuré sans Jérôme.

Nous avons tous les trois mis dans ce livre une part de notre âme : c'est ce qui lui donne toute sa valeur à mes yeux.

Delphine

Il était une fois.... C'est ainsi que commencent toutes les belles histoires. En tout cas, c'est ce que je pense, moi qui n'aurais jamais osé imaginer participer un jour à l'écriture d'un livre.

Lorsque nous avons débuté notre collaboration Yannick et moi, j'ai très rapidement mesuré l'ampleur de ce qu'il était capable de donner, et la puissance de ce qu'il était en mesure de déployer. Quand il m'a parlé de son livre et de sa vision, j'ai compris combien il avait à transmettre et à apporter au monde. Je me suis alors lancée dans l'aventure et je me suis littéralement plongée dans l'univers de Yannick Alain.

En me proposant de collaborer avec lui sur ce projet d'écriture, il m'a fait sortir de ma zone de confort mais toujours avec conscience et bienveillance. Yannick est la preuve vivante qu'il y a bien des neurones dans un cœur :-)

En travaillant avec lui, j'ai été touchée et impressionnée par l'intelligence et la compréhension qu'il apporte dans sa relation à lui-même et à l'autre, par sa manière d'être présent et sensible au monde.

Me donner la chance de participer à cette expérience a été une aventure humaine avant tout. Et, grâce à Yannick, j'ai également eu le privilège de rencontrer Jérôme Hoarau, un vrai gentil au grand cœur, particulièrement brillant, d'une grande humilité et, ce qui ne gâche rien, d'une impressionnante efficacité. Au contact de personnes comme Yannick et Jérôme j'ai appris... beaucoup ! Et j'ai grandi, surtout.

Cela a été pour moi un véritable défi, un chemin que, toute seule, je n'aurais probablement jamais pris. Et comme dans toute belle histoire, c'est ce qui rend le chemin passionnant et enrichissant.

Yannick sait créer de la magie autour de lui : naturellement, il sait établir une connexion sincère. En nous fédérant autour de son projet, il a su mettre en avant les talents de chacun et en faire ressortir le meilleur. À travers ce qu'il est, Yannick donne tout le sens et la puissance à son livre, car il l'incarne simplement, sincèrement.

Il m'a confirmé qu'on a raison de croire en ses rêves et que l'on peut toujours s'attendre au meilleur.

C'est tout ce que je vous souhaite.

De tout cœur.

Jérôme

J'ai rencontré Yannick il y a plusieurs années, et son évolution m'inspire énormément. Au-delà d'être une personne remplie d'énergie, il a cette capacité à générer des résultats incroyables... grâce à sa gentillesse (et ses compétences, bien entendu).

Autant vous dire à quel point je me suis senti honoré et heureux quand il m'a invité à co-écrire cet ouvrage avec lui ! Ses histoires et ses anecdotes m'ont beaucoup inspiré pour apporter les blocs d'astuces, de ressources scientifiques et les méthodes que vous allez pouvoir découvrir dans cet ouvrage.

Et bien entendu, les *Mind Maps* (les cartes mentales) qui, vous l'aurez compris, sont une passion pour moi !

Yannick continue de m'inspirer avec sa créativité et son énergie « d'aller de l'avant », et bien au-delà du livre. Maintenant, quand je me sens en situation de difficulté, je me demande « que ferait-on si Yannick était là avec moi ? ». On utiliserait la #GentillessePower ! De même pour Delphine qui m'impressionne et qui m'inspire pour sa capacité à trouver les mots justes, à modéliser la pensée et travailler avec profondeur et rigueur.

Les gentils aussi méritent de réussir est bien plus qu'un livre pour moi : c'est le début de deux nouvelles amitiés. Je me sens tellement rempli de gratitude de pouvoir côtoyer et travailler avec Yannick et Delphine !

INTRODUCTION

Nous sommes en 2016, et je suis sur le point de monter sur la scène du séminaire « La meilleure année de votre vie » de Martin Latulippe.

Martin, c'est un ami, un frère de cœur, un modèle. C'est aussi un entrepreneur, un auteur et un mentor de renommée internationale qui a accompagné de nombreux leaders du Web à l'ascension spectaculaire.

Être sur scène aux côtés de Martin est un superbe accomplissement pour moi, un grand rêve, et, disons-le aussi, un grand stress !

Tandis que je patiente en coulisses, Martin me présente à la foule, en annonçant que je suis quelqu'un de gentil, et en répétant une deuxième fois que je suis quelqu'un de « très gentil ».

Et c'est « très gentil » à lui de m'avoir décrit comme un « gentil » !

Mais en vérité, ce que je me suis dit au moment où j'ai entendu par deux fois le mot gentil, c'est que : Ben... c'est nul d'être un gentil !

On m'a toujours présenté comme un « gentil », depuis mon enfance jusqu'à aujourd'hui, dans ma vie personnelle comme professionnelle. Et paradoxalement, alors que « de base » c'est plutôt une qualité, j'étais très déçu que l'on me définisse comme ça. J'étais « juste » gentil et j'avais l'impression que ce n'était pas grand-chose, une qualité ni très virile, ni très flatteuse.

J'ai toujours essayé d'être juste avec moi-même en choisissant la voie de la gentillesse dans ma vie !

Pourtant, avant, je doutais face au regard des autres. Lorsqu'on me qualifiait de gentil, je me sentais plus mal que bien. Comme s'il y avait une distorsion entre l'image qu'ils me renvoyaient de moi, biaisée par mes croyances sur la gentillesse, et la personne que j'étais vraiment. Je n'étais plus certain d'aimer la manière dont les autres me voyaient. Je ne comprenais pas en quoi la gentillesse était une grande qualité et je n'en mesurais pas toute la valeur.

Mais je suis bel et bien un incorrigible gentil. La plupart des gens sont convaincus que gentillesse et réussite ne peuvent s'accorder ensemble. Pourtant, j'ai mené une carrière de commercial, je suis devenu directeur commercial à 26 ans et directeur général à 33 ans. Mes entreprises ont déjà généré plusieurs millions d'euros de chiffre d'affaires.

Aujourd'hui, je peux le dire : j'aime être un gentil et je l'assume. La gentillesse a été pour moi ce petit supplément d'âme qui a fait toute la différence. Et je suis fier d'avoir fait le choix de la gentillesse, car ma réussite est intrinsèquement liée à ce que je suis.

Le problème avec la gentillesse, c'est que nous lui attribuons rarement une grande valeur. Au mieux, nous l'archivons dans les « petites vertus* » ; au pire, nous la voyons comme un signe de faiblesse. Plus grave encore : enfants, nous sommes constamment poussés à faire preuve de gentillesse partout, tout le temps et avec tout le monde. Et quand nous devenons adultes, les autres nous mettent en garde : « Arrête d'être gentil, tu vas te faire avoir ! »

* Terme emprunté au philosophe Emmanuel Jaffelin : https://www.yannickalain.com/Emmanuel_Jaffelin

Être gentil, c'est être bien brave – et bien faible.

La réussite n'est pas pour les gentils, on se dit « je suis trop gentil pour réussir » ou on remet la faute de son échec sur « ah, je suis trop gentil, c'est pour ça que je n'ai pas réussi ».

Être gentil et réussir, c'est impossible. Du moins, c'est ce qu'on croit.

Moi, j'ai été élevé dans un univers empli de gentillesse. Et ce que je considère désormais comme une grande et noble vertu est responsable de tout ce que j'ai aujourd'hui.

J'aime croire que c'est précisément la raison pour laquelle vous tenez ce livre entre vos mains. Car si j'ai souhaité l'écrire, ce n'est pas pour donner des leçons, mais bien parce que je crois profondément qu'il existe en chacun de nous un potentiel immense qu'il est temps de libérer.

À travers mon expérience personnelle et professionnelle, je souhaite rendre à la gentillesse ses lettres de noblesse et vous montrer combien elle a été dans ma vie un formidable vecteur d'épanouissement et de réussite. Au-delà de tous les obstacles, de notre vécu, des défis que nous avons à relever et des moments de doute, la gentillesse nous invite à créer cet espace dans lequel nous pouvons tout à la fois nous relier à notre bonheur, accéder à notre réussite et nous connecter avec les autres afin de contribuer de façon significative au monde.

Mon rêve, à travers ce livre, est que chacun d'entre vous se donne l'autorisation de briller.

Mon objectif est d'éveiller et de fédérer les nouveaux leaders de ce monde, loin de l'image commune du leader impartial, focalisé sur le pragmatisme pur des affaires, ayant annihilé en lui tout ce qu'il avait d'humanité. Je crois au leader conscient, qui sait faire preuve de sens pratique, certes indispensable dans tout

business, mais aussi d'intelligence relationnelle, et qui cultive un leadership intelligent, humain et efficace tout à la fois.

Alors, si vous faites partie des « gentils résignés », de ceux qui ne parviennent plus à croire à la gentillesse, qui n'osent pas l'assumer pleinement et la laisser rayonner, je souhaite de tout cœur vous aider à réveiller et révéler au monde cette part essentielle de vous pour que vous puissiez changer la physionomie des leaders de ce monde, de manière juste pour vous-même et pour les autres.

Pendant longtemps, j'ai cherché « la » personne qui me donnerait des ailes pour m'envoler plus haut, plus loin. Jusqu'à ce que je réalise que cette personne, c'était moi, et que c'était le moment.

Soyez pour vous-même cette personne. Et faites rayonner dès aujourd'hui vos super-pouvoirs de gentillesse, pour vous et pour ce monde !

« N'attendez pas le moment parfait, prenez un moment et faites en sorte qu'il le soit. »

Zoey Sayward

« Rire souvent et sans restriction ; s'attirer le respect des gens intelligents et l'affection des enfants ; tirer profit des critiques de bonne foi et supporter les trahisons des amis supposés ; apprécier la beauté ; voir chez les autres ce qu'ils ont de meilleur ; laisser derrière soi quelque chose de bon, un enfant en bonne santé, un coin de jardin ou une société en progrès ; savoir qu'un être au moins respire mieux parce que vous êtes passé en ce monde ; voilà ce que j'appelle réussir sa vie. »

Ralph Waldo Emerson

CHAPITRE 1

« BON » NE S'ÉCRIT PAS AVEC UN « C »

Vous souvenez-vous de la réplique du personnage de Pierre dans le film *Le père Noël est une ordure* ?

« Écoutez, Thérèse, je n'aime pas dire du mal des gens, mais effectivement elle est gentille... »

Le film date d'il y a presque quarante ans. Et pourtant, notre représentation de la gentillesse n'a pas changé d'un pouce.

Des croyances qui nous limitent

Connaissez-vous l'expression « trop bon, trop con » ? Cette petite sentence qu'on se proclame à soi-même quand on estime qu'on a été *trop gentil*, trop coulant, trop généreux et qu'on s'est fait avoir en retour.

Un adage qui suggère que la gentillesse rendrait faible. Que lorsqu'on est gentil, on se fait fatalement marcher sur les pieds. Être gentil, c'est être naïf, niais – con, en somme.