

# Halte à la tyrannie de la bienveillance!

Brandie tout le temps, partout, elle nous force à museler nos émotions négatives... et nous conduit à pousser l'autre à ignorer les siennes.

SÉGOLÈNE BARBÉ

**PSYCHO** En politique, au bureau, à l'école, en famille... L'injonction à la bienveillance est devenue omniprésente dans tous les domaines de la vie. « C'est presque comme le passe sanitaire en période de pandémie, il faut la produire systématiquement. Résultat : elle est proclamée, mais de plus en plus feinte », déplore la psychiatre Stéphanie Hahusseau dans son dernier ouvrage, *Laisser vivre ses émotions sans culpabilité ni anxiété* (Odile Jacob, 2022).

Bien sûr, l'intention est louable. Vouloir le bien de l'autre, faire preuve à son égard de compréhension et d'indulgence permet de développer la coopération nécessaire à la vie en société. Mais ce qui s'avère parfois problématique, voire contre-productif, est la manière dont on cherche à l'imposer un peu partout. « On est enjoins à éprouver des émotions positives et généreuses, mais une émotion ne s'ordonne pas. Or donner à quelqu'un de la ressentir, c'est le condamner à ne pas l'éprouver, générer chez lui du stress et risquer de l'enfermer dans une attitude hostile », assure Stéphanie Hahusseau.

La bienveillance est un processus, pas une décision volontaire. Elle peut émerger si l'on accepte toutes ses émotions, si l'on

s'autorise à ne pas être parfait : il est normal, parfois, de s'emporter, de se montrer injuste ou peu tolérant... D'autant que l'autre a parfois tort, et que ses mots ou son comportement peuvent mériter pleinement notre colère... « Brandir la bienveillance à toutes les sauces, tout le temps, c'est faire culpabiliser les humains pour rien », s'agace sur son blog une mère de famille qui revendique son droit de « réagir avec spontanéité » et son « besoin d'être vraie ».

## Un argument marketing

Car être bienveillant partout, tout le temps et envers tout le monde, c'est aussi parfois... être malveillant avec soi-même! Selon une récente étude (Appinio, juillet 2021), 46% des Français considèrent que la « pression pour la positivité » a augmenté ces dernières années et 84% d'entre eux avouent museler parfois leurs émotions pour paraître heureux. « Avoir honte de nos émotions négatives, c'est multiplier par deux le dommage psychique, car la honte est elle-même une émotion, poursuit Stéphanie Hahusseau. Plus nous les réprimons, plus elles risquent d'exploser. Si on ne fait pas ce travail de reconnaissance, c'est tout le système émotionnel qui est verrouillé, ce qui fait qu'on ne ressentira pas d'émotions positives non plus... » Lorsqu'on



**Vouloir que les autres soient toujours heureux autour de soi, c'est risquer qu'ils se sentent niés dans ce qu'ils ressentent**  
YANNICK DESCHARMES, PSYCHOLOGUE

éprouve de la colère ou de la tristesse, la spécialiste conseille de laisser place à l'intéroception (le fait de ressentir profondément dans le corps les sensations associées à ces émotions) plutôt que de s'enfermer dans les ruminations, qui donnent l'illusion de pouvoir contrôler ces émotions mais qui ne font en réalité que les aggraver.

Popularisée notamment par l'essor de la méditation, qui incite à accueillir ce que l'on ressent sans se juger, la bienveillance est parfois devenue un mot fourre-tout, un argument marketing pour les entreprises qui cherchent à améliorer leur image grâce au « great washing ». « Ce n'est pas parce que j'achète un baby-foot à mes salariés que je suis bienveillant. À force de surutiliser cette notion, on ne sait plus très bien ce qu'on met derrière. Elle devient parfois une manière commode de se

donner bonne conscience, de masquer des comportements malveillants », analyse la psychologue Yannick Descharmes, auteur de *Trouver son bonheur dans sa tête et dans son corps* (Enrick B Éditions, à paraître le 10 novembre).

Vouloir le bien de l'autre, ce n'est pas non plus exiger son bonheur immédiat ni l'abreuer de formules positives qui risquent de le rendre encore plus malheureux, voire de générer chez lui des symptômes dépressifs, explique Andrée-Anne Labranche, doctorante en psychologie à l'université du Québec à Montréal (Uqam), dans un passionnant article sur la « positivité toxique » paru dans *The Conversation*. Si un ami vous confie sa tristesse ou sa colère après une rupture sentimentale, évitez la positivité à tout prix (« Une de perdue, dix de retrouvées », « Tu

verras, ça passera... »). Ce que votre ami recherche auprès de vous, c'est d'abord la validation de ses émotions négatives, ce qui lui permettra de les comprendre, de les accepter et, un jour, de passer à autre chose. « La réaction d'évitement, qui est de tout faire pour ne pas vivre ses émotions négatives, est souvent amplifiée par les gens qui nous entourent », assure Andrée-Anne Labranche. Faire preuve de bienveillance, c'est parfois tout simplement écouter, être là, accepter la tristesse d'un proche même si elle nous est difficile à vivre... « Vouloir que les autres soient toujours heureux autour de soi, c'est risquer qu'ils se sentent niés dans ce qu'ils ressentent, résume Yannick Descharmes. La véritable bienveillance, c'est de prendre conscience des besoins de l'autre et d'essayer d'y répondre. » ■

## En 1870, un pansement ouaté contre les ravages de « l'année terrible »

SOLINE ROY @so\_sroy

C'ÉTAIT « l'année terrible » poétisée par Victor Hugo, *La Débâcle* narrée par Émile Zola. En cet hiver 1870-1871 qui vit la Commune de Paris succéder à la guerre franco-prussienne, les blessés mouraient en masse et « les plus éminents maîtres de la chirurgie, épouvantés, arrivaient à douter de leur art », discourait le Dr Paul Reclus. L'asepsie des plaies et des instruments chirurgicaux n'était professée que par une poignée de médecins et les infections tuaient jusqu'aux deux tiers des opérés. Le renommé Auguste Nélaton, « désespéré d'avoir perdu 70 malades sur 70 opérés (...), disait qu'il faudrait élever une statue d'or à celui qui trouverait le moyen de prévenir l'infection purulente, cause de cette effroyable mortalité », raconte Orioux de la Porte dans un livre consacré au chirurgien Alphonse Guérin.

Celui-ci aurait, nous dit-on, mérité cette statue d'or. Car en cette fin d'année terrible « courut dans les hôpitaux un bruit qui causa une stupeur indécible : le chirurgien Alphonse Guérin (...) avait obtenu 19 guérisons sur 34 opérés! » Source du miracle : le « pansement ouaté », bandage épais comprimant le membre blessé ou amputé et protégeant la plaie des germes.

Mais lorsque Guérin professe la responsabilité de ces « corpuscules », bien peu de ses confrères y croient. La conviction du chirurgien n'est pas récente : en 1847, il soutient une thèse sur la « fièvre purulente », conséquences selon lui de « miasmes infectieux contenus dans l'air ». De cette idée « découle un principe de la plus grande importance en thérapeutique chirurgicale, ajoute-t-il. On aura une chance d'échapper à l'infection purulente, toutes les fois qu'on ne laissera pas une plaie au contact de l'air. » Sa doctrine, écrit-il en 1885 dans



Découpage et stérilisation d'ouate pour la fabrication de pansements en 1905. JACQUES BOYER / ROGER-VIOLETTE

un ouvrage revenant sur son invention, reste longtemps stérile « Ne sachant pas de quelle nature sont les miasmes, je ne pouvais pas lutter contre eux. » Quant à ses maîtres, ils « paraissent se soucier fort peu d'une opinion qui était en complet désaccord avec celle qu'ils avaient adoptée depuis longtemps. »

Car un débat règne dans la science de l'époque : les microbes sont connus, mais l'idée de génération spontanée reste très en vogue et les pathogènes sont supposés naître du sang du malade. Lorsque Pasteur démontre en 1862 qu'ils sont présents partout, se développent et se multiplient, et qu'un liquide putrescible ne se troublera pas si on filtre l'air au moyen d'un tampon ouaté, Guérin tient son idée : « J'imaginai de me servir de ouate pour empêcher les

## HISTOIRE DE MÉDECINE



corpuscules animés de l'air d'arriver sur les plaies de mes blessés. »

Il fait une première tentative en décembre 1870, une seconde en février 1871. Les deux patients guérissent. Pendant la Commune, il opère à l'hôpital Saint-Louis 41 blessés graves et en salue 24. « Résultat remarquable, eu égard à ce qu'on observait dans les autres services », salue en 1879 un livre vantant l'usage du

pansement ouaté dans la chirurgie de guerre.

### « Plus grand médecin de la chrétienté »

Guérin parle de ses travaux en mars 1874 à l'Académie des sciences, puis de médecine. Pasteur vient le voir et ne trouve aucun microbe dans le pus des patients qu'il a pansés. Puis en novembre, des membres de l'Institut veulent constater la véracité de ces résultats. Mais sur la plaie du patient qui leur est présenté, ils trouvent des microbes. S'ils jugent le pansement utile, ils estiment que la nécessité d'isoler la plaie des germes présents dans l'air est infondée. « Je dois avouer que j'ai joué de malheur », plaide le chirurgien devant l'Académie de médecine : le pansement

a été mal réalisé par un étudiant à son service et la main blessée n'a pas été préalablement désinfectée. « Il ne suffit pas qu'une méthode soit virtuellement bonne, il faut qu'elle soit bien appliquée. »

Après avoir peiné à convaincre, le chirurgien se voit contester la paternité de son invention. Il se défend vertement : d'autres que lui ont mis au point des pansements parfois utiles, mais jamais autant que le sien, juge celui qui refuse toute modification de son procédé. Louis Pasteur a trouvé les ferments dans l'atmosphère, le Britannique Joseph Lister a montré qu'il fallait désinfecter plaies et instruments, mais « pas plus l'un que l'autre, ils n'ont eu l'idée » que les microbes présents dans l'air « sont des poisons qui, pénétrant dans la circulation, produisent la mort », écrit-il à un journaliste du *Figaro* peu avant sa mort en 1895. « Je serais tenté, parfois, de me demander si c'est bien moi qui eus le premier l'idée (...) tant il y a unanimité pour oublier mes travaux », se désolait-il déjà dix ans plus tôt. Et c'est un curieux mélange de modestie et de rêves de gloire qui apparaît dans les écrits du chirurgien. « Je ne pense pas je t'assure, au bénéfice que j'en pourrais tirer », écrit-il à sa femme en 1871... ajoutant qu'il est « impossible que cette découverte ne me fasse pas à Paris une situation exceptionnelle ». Placé parmi les « grands bienfaiteurs de l'humanité » par plusieurs de ses confrères, qualifié (racontait-il) de « plus grand médecin de la chrétienté » par le pape Pie IX qu'il aurait soigné d'un ulcère de la jambe, Guérin tombe après sa mort dans un relatif oubli. Reste aujourd'hui de lui un centre hospitalier portant son nom dans sa commune de naissance, Plœrmel (Bretagne), quelques rues à Rennes, Vannes et Mantes-la-Jolie, et un tombeau autrefois orné de statues de bronze... mais fondus en 1942 pour en faire des canons. ■