



3 grand est

changer de région

[Accueil](#) [Grand Est](#) [Bas-Rhin](#) [Strasbourg](#)

Bienveillance toxique, manipulation déguisée et lâcheté sociale : quand être gentil nuit à la vérité et à autrui, "La bienveillance, c'est devenu une attitude de lâcheté"



Dans cette nouvelle chronique de "Bien, et vous ?", le psychologue Maximilien Bachelart nous parle de la notion de bienveillance et de ses dérives. ● © Binti Malu. Pexels



Lisa Jardini

Publié le 04/04/2026 à 06h00

Temps de lecture : 4 min

 Grand Est



 copier le lien

Elle est partout : dans les discours de coaches, sur les réseaux sociaux, dans les cabinets de psy et même dans les familles. La bienveillance est devenue le mot d'ordre de notre époque. Et si, derrière cette belle intention, se cachait une forme insidieuse de complaisance, voire de manipulation ?

La Quotidienne Société

De la vie quotidienne aux grands enjeux, recevez tous les jours les sujets qui font la société locale, comme la justice, l'éducation, la santé et la famille.

s'inscrire

France Télévisions utilise votre adresse e-mail afin de vous envoyer la newsletter "La Quotidienne Société". Vous pouvez vous désinscrire à tout moment via le lien en bas de cette newsletter. [Notre politique de confidentialité](#)

Difficile de critiquer la bienveillance. Le mot sonne bien, il rassure, il unit. Dans les entreprises, on la prône. Sur YouTube, on l'affiche. Dans les familles, on l'exige. Pourtant, le psychologue Maximilien Bachelart, invité de [Bien, et vous ?](#) s'y attaque frontalement par souci de vérité. Parce que derrière cette vertu apparente se dissimuleraient, selon lui, bien des lâchetés.

La bienveillance, une politesse devenue automatique

À force d'être répétée, la bienveillance aurait perdu toute sincérité. Maximilien l'illustre avec un exemple du quotidien numérique : *"Les youtubeurs commencent souvent leurs vidéos en disant "j'espère que vous allez bien", alors qu'on sait très bien qu'ils n'ont strictement rien à faire."* Un réflexe verbal vide de sens, comparable, selon lui, à la formule usée *"en toute franchise"*, utilisée précisément quand on s'apprête à ne rien dire d'essentiel. Ce glissement sémantique n'est pas anodin. Il révèle une bienveillance de façade, socialement codée, qui sert davantage à se donner bonne conscience qu'à aider réellement autrui.

Excuser les autres pour se sentir meilleur

L'un des mécanismes les plus malsain que pointe Maximilien, c'est celui de la psychologisation automatique des comportements de l'autre. Face à quelqu'un qui fait faux bond, qui vous bouscule ou qui se montre irrespectueux, la tentation est grande de trouver une excuse toute faite : *"Il n'a pas fait exprès", "il est hyperactif", "le pauvre, il fait de l'évitement."* Pour le psychologue, cette posture n'a rien d'altruiste : *"Formuler des excuses pour les gens renforce l'idée que nous sommes une bonne personne."* En d'autres termes, c'est moins l'autre qu'on protège que sa propre image. Une forme de narcissisme moral habillée en empathie.

La bienveillance comme évitement du conflit

Dans les familles, dans les groupes d'amis, au travail, la bienveillance sert souvent à éviter la confrontation. On laisse passer le ghosting, l'impolitesse, l'égoïsme. On ne dit rien pour ne pas froisser. *"La bienveillance, c'est devenu une attitude de lâcheté parfois, de complaisance, d'évitement du conflit"*, explique Maximilien. Cette façon de faire, largement valorisée socialement, aurait selon lui un effet paradoxal : elle étouffe les vérités utiles et entretient des dynamiques relationnelles déséquilibrées, notamment au sein des familles où certains comportements problématiques sont systématiquement excusés au nom de la paix.

Dans les réseaux sociaux : la bienveillance comme stratégie d'influence

La bienveillance numérique obéit, elle, à une logique encore plus explicitement intéressée. *"C'est aussi parfois de la démagogie pour avoir des likes"*, observe le psychologue. Par peur d'être rejeté ou jugé, on s'efface, on lisse, on produit des *"discours aseptisés"* qui évitent tout sujet qui fâche. Le résultat ? Des prises de parole creuses, des *"niaiseries"* et des *"évidences vides"*, qui rendent la parole publique inaudible et appauvrissent le débat collectif. La bienveillance devient alors un outil de conformisme, non de bienveillance.

En thérapie, se taire peut être une faute

C'est peut-être dans le champ de la psychologie que la critique de Maximilien prend le plus de relief. Lui-même thérapeute, il observe une tendance chez les jeunes praticiens à confondre douceur et efficacité : *"Beaucoup de jeunes psys pensent que pour aider, il faut être mielleux, mièvre, sans personnalité, une espèce de thérapie bonbon."* Or, pour lui, le silence bienveillant peut être une forme de négligence : *"Ne rien dire, acquiescer, se taire, c'est parfois une non-assistance à personne en danger, c'est parfois de la complicité."* Aider, vraiment, suppose parfois de nommer ce qui est difficile et d'oser la friction.

 durée de la vidéo : 00h03mn29s

3 min 29 s

Dans cette nouvelle chronique de "Bien, et vous ?", le psychologue Maximilien Bachelart nous parle de la notion de bienveillance et de ses dérives. ● ©France Télévisions

Maximilien Bachelart ne plaide pas pour la cruauté ni pour la brutalité verbale. Il invite à quelque chose de plus exigeant : une franchise bienveillante, c'est-à-dire une parole vraie, portée avec soin, mais sans capitulation devant le confort de l'autre. Car comme il le résume avec lucidité, *"la bienveillance est la dernière meilleure arme pour tuer la nuance"*.

Envie de faire le plein d'astuces bien-être ? Sport, gastronomie, sexualité, les experts et invités vous livrent leurs conseils pour une vie plus saine et joyeuse dans, [Bien et vous ?](#) l'émission bien-être, chaque mercredi et vendredi à 9h05 sur France 3 Alsace et sur [france.tv](#).

Cet article vous a intéressé ? Partagez-le

 copier le lien



Les JT - Grand Est

[Voir les replays](#)