



## La gentillesse : c'est bienfait pour vous !

La gentillesse est souvent perçue comme une faiblesse. Pourtant, elle est le signe d'une intelligence dite émotionnelle. Les personnes gentilles sont à l'écoute d'autrui et elles font preuve de générosité, de bienveillance et de bonté. Être gentil a de réels avantages pour la santé et permet d'avoir de meilleures relations avec les autres. La gentillesse est donc une grande qualité et une excellente façon de vivre plus longtemps et surtout, heureux.

*« Les mots gentils ne coûtent pas cher. Pourtant, ils accomplissent beaucoup de choses. »*

— **Pascal Blaise, mathématicien, physicien, inventeur, philosophe, moraliste et théologien français.**

## Les bienfaits de la gentillesse

La gentillesse a de nombreux effets positifs sur la santé physique et mentale. Pour en profiter, elle doit être pratiquée de **façon régulière et être sincère**.

Voici quelques bienfaits de la gentillesse :

- ✓ Diminue le stress et l'anxiété ainsi que le risque de dépression.
- ✓ Protège le cœur en aidant à contrôler la pression artérielle.
- ✓ Diminue la douleur grâce à une plus grande production d'endorphine, une hormone qui agirait de façon naturelle comme la morphine.
- ✓ Améliore la mémoire et la capacité d'apprendre de nouvelles choses.
- ✓ Aide à garder un bon moral grâce à la production de sérotonine, une des hormones du bonheur.
- ✓ Aide à avoir un bon réseau social.
- ✓ Aide à avoir une meilleure opinion de nous-même, c'est-à-dire à mieux apprécier qui nous sommes.
- ✓ Prolonge la durée de vie.

Si la gentillesse est bénéfique pour la personne qui en donne, elle l'est aussi pour celle qui en reçoit. Plus incroyable encore : la gentillesse ferait même produire l'hormone du bonheur chez les personnes qui en sont témoins ! Bref, tout le monde y gagne!

# Osez la gentillesse !

La gentillesse peut être une qualité que vous avez déjà de façon naturelle. Il est alors facile pour vous de faire de bonnes actions. À l'inverse, il peut être plus difficile pour vous d'être gentil. Aucun problème! La gentillesse se développe. Elle serait même contagieuse. En effet, le fait de recevoir ou d'être témoin d'une gentille attention nous donnerait envie d'être gentil à notre tour!

Mais attention, **faire semblant d'être gentil ne vous apportera rien de bon**. L'intention que vous mettez dans votre geste est aussi importante que votre geste lui-même.

## Quelques gestes simples pour développer votre gentillesse

- **Intéressez-vous aux autres.** Abordez l'autre avec un visage souriant pour favoriser les échanges. Intéressez-vous à ce qu'il vous dit sans penser à autre chose. Regardez-le dans les yeux. Prenez le temps de l'écouter sans lui couper la parole. Essayez de vous mettre dans sa peau et de comprendre ce qu'il ressent.
- **Valorisez votre entourage de façon sincère.** Prenez le temps de remercier les gens et de leur faire des compliments. Félicitez-les et encouragez-les avec des phrases aussi simples que « je suis fier de toi », « bravo », « je te félicite » ou « j'aime quand tu fais cela ».
- **Exprimez vos émotions avec calme.** Soyez à l'écoute de vos émotions. Si vous ressentez des émotions négatives comme la colère ou l'impatience, respirez et essayez de vous exprimer calmement. Si vous n'y arrivez pas, il vaut mieux vous retirer pour vous calmer et revenir plus tard sur la situation. Vous éviterez ainsi d'exploser et de blesser l'autre sans le vouloir.
- **Apprenez à pardonner.** Savoir pardonner aux autres et à soi-même est une forme de générosité et de bienveillance. En effet, le pardon permet de se libérer de nos émotions négatives comme le ressentiment et de retrouver notre bien-être.
- **Faites une bonne action.** Par exemple, vous pouvez :
  - ✓ Tenir la porte à quelqu'un.
  - ✓ Offrir un plat cuisiné à un(e) ami(e) ou votre voisin(e).
  - ✓ Visiter une personne seule.
  - ✓ Faire du bénévolat.

**Vous ne savez pas par où commencer ?**

*« Pratiquez la gentillesse à chaque fois que c'est possible. C'est toujours possible »*

**Dalaï Lama**

### Sources

<https://actualites.uqam.ca/2020/journee-de-la-gentillesse>

<https://www.topsante.com/forme-bien-etre/bien-avec-les-autres/amitie/bien-etre-6-gestes-quotidiens-pour-etre-plus-gentil-12238>

<https://www.lapresse.ca/vivre/societe/201410/24/01-4812375-la-gentillesse-bon-pour-la-sante.php>

Rédaction Octobre 2021