

La gentillesse est importante



Avec tout ce qui se passe dans nos vies et dans le monde, faisons une pause et prenons un moment pour célébrer la gentillesse.

Le 13 novembre est la Journée mondiale de la gentillesse, qui fait partie de la mission du « World Kindness Movement » visant à inspirer les individus à faire preuve d'une plus grande gentillesse en connectant les nations pour créer un monde plus gentil. Le Japon a lancé ce mouvement à but non lucratif en 1997, et aujourd'hui au moins 35 pays membres y participent à l'échelle mondiale.

L'idée est de se rappeler le pouvoir de la gentillesse pour rapprocher les gens et créer un monde plus gentil. Ça a l'air sympa, n'est-ce pas ? Mais est-ce qu'être gentil et pratiquer la gentillesse fait une différence ? La réponse courte est « oui ». La réponse plus longue est...

Les nombreux bienfaits de la gentillesse

Être véritablement amical, attentionné, généreux et aider les autres peut améliorer votre propre bien-être. Il a été démontré que les personnes qui accomplissent régulièrement des actes de gentillesse sont plus heureuses, se sentent plus énergiques et ont une meilleure estime de soi en général. Ils ont également tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé. C'est parce qu'être gentil déclenche la libération d'hormones qui améliorent l'humeur et le bien-être, comme l'ocytocine, les endorphines, la sérotonine et le cortisol. Ces produits chimiques libérés naturellement peuvent également aider à soulager la douleur, à réduire la tension artérielle et à réduire le stress, l'anxiété et la dépression.

Aider les autres peut également vous aider à créer et à construire des liens. Cela vous donne un sentiment d'appartenance, de communauté et d'objectif, ce qui contribue à réduire le risque de dépression et d'anxiété. Par définition, la gentillesse consiste à aider les autres, pas vous-même. Et cela a effectivement un impact. En action, la gentillesse peut littéralement changer les perspectives et changer des vies.



13 Novembre

.....
**Un monde heureux
Journée de la gentillesse**

Pour un enfant, la gentillesse et le fait d'apprendre à être gentil peuvent l'aider à apprécier ce qu'il a et à ne pas se comparer négativement aux autres. Cela peut également l'aider à se concentrer, à mieux réussir à l'école et à réduire le harcèlement.

Pour une personne vivant avec un problème de santé mentale ou un trouble de consommation de substances, être traitée avec gentillesse peut l'aider à se sentir pleine d'espoir, connectée et valorisée. Ce sont des clés pour faire face avec succès à leur état, s'en remettre et le gérer.

Pour les gens en général, être gentil peut apporter une satisfaction dans la vie, une meilleure santé physique et mentale, plus d'empathie et de compassion, des relations plus solides, entre autres nombreux avantages. De fait, les personnes gentilles ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Pour le monde, lorsque les gens sont gentils les uns envers les autres, cela contribue à créer des communautés plus sûres, plus positives et plus inclusives.

Choisir d'être (plus) gentil

Avec tant d'avantages, il semble qu'il soit dans l'intérêt de tous de promouvoir la gentillesse. Voici quelques pistes pour démarrer tout de suite et pour toute la vie.

- **Faites quelque chose** – L'un des meilleurs avantages d'être gentil est qu'il existe d'innombrables façons de l'être, vous pouvez donc choisir celle qui vous convient le mieux. Qu'il s'agisse d'un acte aléatoire ou intentionnel, spontané ou planifié, d'aider un ami ou un inconnu dans le besoin ou pas, être gentil peut prendre quelques secondes ou des heures, coûter de l'argent ou être gratuit.
- **Soyez accueillant** – Contribuez à faire une différence positive dans la vie quotidienne d'une autre personne en l'aidant à se sentir vue, en sécurité et accueillie. Cela peut être aussi simple que de saluer un passant, de s'asseoir à côté d'un collègue que vous ne connaissez pas lors d'une réunion d'équipe ou de vous présenter à un nouveau voisin.

- **Restez curieux** – La plupart des gens veulent être traités avec gentillesse et attention et se sentir inclus. Cependant, ce que cela signifie varie d'une personne à l'autre. Faites de votre mieux pour traiter les autres comme ils préfèrent l'être et respectez leurs limites personnelles. Si vous n'êtes pas sûr de vous, demandez-leur. Faites également de votre mieux pour apprécier et faire de la place aux personnes qui ont des façons différentes de voir et de vivre le monde.
- **Soyez solidaire** – Tenez-vous (et les autres) responsable de la création d'un environnement accueillant. Si vous entendez ou voyez quelque chose qui pourrait menacer le sentiment de sécurité ou d'acceptation d'une autre personne, abordez-le poliment, mais fermement.
- **Réfléchissez sur vous-même** – Réfléchissez aux moyens par lesquels vous pouvez alimenter la compassion en vous-même, par exemple en découvrant et en combattant vos propres préjugés inconscients, en recadrant vos schémas de pensée négatifs et en cherchant à appréhender des perspectives nouvelles ou différentes.
- **Prenez un engagement** – Mettez-vous au défi d'accomplir au moins un certain nombre d'actes de gentillesse dans un laps de temps donné, comme trois actes de gentillesse aléatoires par jour, ou faire du bénévolat une fois par semaine, prendre 5 minutes par jour pour l'introspection, ou tout ce qui vous convient. Suivez vos progrès et comment cela vous fait vous sentir.
- **Commencez par vous** – Soyez gentil avec vous-même et prenez soin de votre bien-être. Cela signifie que vous devez vous accorder le même respect et la même patience que vous accordez aux autres. Prenez du temps pour vous, mangez sainement, dormez suffisamment et restez actif. Ces pratiques de soins personnels peuvent vous aider à vous sentir plus fort – mentalement, émotionnellement et physiquement. Lorsque vous vous sentez mieux, il est souvent plus facile d'être plus gentil avec les autres.

Sources

Optum, LiveWell, [Promote kindness today – and every day!](#) Dernière mise à jour en octobre 2022.

Optum LiveWell, [The Many Benefits of Choosing to be Kind](#). Dernière mise à jour en octobre 2021.

World Kindness Movement, [We are Kinder](#). Consulté le 21 août 2024.

Optum

optum.com

Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF14409809 328197-092024 OHC