

Dans le monde

L'esprit de gentillesse

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE



Conscience sociale
Compétences
relationnelles

ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES



Post-it et stylo

DURÉE



15 minutes
suivi

1. Quoi ?

- + Il s'agit d'une activité démontrant que faire preuve de gentillesse envers quelqu'un d'autre profite directement au bien-être du destinataire tout en augmentant le bonheur de celui qui donne.

2. Pourquoi ?

- + La gentillesse est contagieuse. Les gens qui sont généreux, qui emploient des mots gentils, mènent des actions positives et aident régulièrement les autres produisent le meilleur d'eux-mêmes ainsi que le meilleur dans la vie des autres.

3. Comment ?

- + Sur un minimum de 14 post-its, demandez aux participants d'écrire autant d'actes de gentillesse qu'ils peuvent imaginer.
- + Demandez-leur de plier les post-its et de les placer dans un bol à côté de leur lit.

- + Demandez-leur de prendre un post-it à leur réveil et de faire cet acte de gentillesse pendant toute la journée.
- + Encouragez-les à poursuivre cette activité pendant quatorze jours consécutifs.
- + Une fois l'activité terminée, invitez-les à dialoguer en se servant des amorces de conversation proposées comme point de départ.

4. Amorces de conversation

- + Qu'est-ce qui vous a surpris ?
- + Qu'est-ce qui vous empêche de maintenir un état d'esprit de gentillesse, chaque jour de l'année.

5. Plongez dans le détail

- + Que pouvez-vous dire de l'écriture de vos actes de gentillesse sur les post-its ?
- + Dans quelle mesure pouvez-vous avoir l'intention de faire un acte de gentillesse par jour ?

Le saviez-vous ?

Les effets positifs de la gentillesse sont ressentis dans le cerveau de toutes les personnes qui en ont été témoins, améliorent leur humeur et les rendent beaucoup plus susceptibles de faire de même.