



# Le Défi : La gentillesse compte



## DESCRIPTION DU DÉFI :

Dans un monde qui peut parfois sembler écrasant, les petits actes de gentillesse peuvent faire une grande différence. Le défi « La gentillesse compte » vise à encourager les actes quotidiens de gentillesse, afin de créer une communauté plus solidaire et plus compatissante. En y participant, vous pourrez non seulement illuminer la journée de quelqu'un d'autre, mais aussi ressentir la joie que procure le fait de donner.

## QU'EST-CE QUE LA GENTILLESSE ?

La gentillesse est la qualité d'être amical, généreux et attentionné. Elle consiste à prendre le temps de manifester de l'attention et de l'empathie à l'égard des autres, souvent par de petits gestes réfléchis. Les actes de gentillesse peuvent être aussi simples que de faire un compliment, d'aider un étranger ou d'exprimer sa gratitude. Ce défi a pour but de nous rappeler l'impact de nos actions et l'importance de favoriser des relations positives.

Ce défi soutient divers aspects du bien-être personnel et social, tels que :

- **L'établissement de relations positives :** Les actes de gentillesse renforcent les liens avec les autres et instaurent la confiance au sein de la communauté.
- **Améliorer le bien-être :** Les actes de gentillesse peuvent améliorer votre humeur et votre sentiment général de bien-être, tout en ayant un impact positif sur votre entourage.
- **Créer un effet d'entraînement :** La gentillesse est contagieuse ; vos actions peuvent inciter d'autres personnes à en faire autant, créant ainsi une réaction en chaîne de comportements positifs.
- **Promouvoir l'empathie et la compassion :** Les actes de gentillesse contribuent à développer l'empathie et la compréhension, favorisant ainsi un environnement plus inclusif et bienveillant.

## LE DÉFI

Ce défi vise à répandre la positivité et à rendre le monde un peu plus lumineux grâce à des actes de gentillesse quotidiens. Qu'il soit grand ou petit, chaque acte a le pouvoir d'élever les autres et de créer un effet d'entraînement de la compassion. En participant, vous découvrirez la joie de donner et vous contribuerez à créer une communauté plus solidaire et plus connectée.

Utilisez le tableau des idées de gentillesse pour inspirer vos actes quotidiens. Choisissez un acte chaque jour ou inventez vos propres façons de faire preuve de gentillesse. N'oubliez pas que chaque geste compte et qu'on ne sait jamais l'impact qu'un simple acte de gentillesse peut avoir sur la journée de quelqu'un. Relevons ce défi et faisons de la gentillesse une habitude. C'est parti!

# LA GENTILLESSE COMPTE

## Instructions pour l'activité :

### **S'engager à faire preuve de gentillesse au quotidie**

Au cours des dix prochains jours, engagez-vous à accomplir au moins un acte de gentillesse par jour. Utilisez le tableau d'idées de gentillesse fourni pour vous inspirer dans vos actions.

### **Notez vos actes**

Tenez un journal ou prenez des notes dans votre téléphone pour noter vos actes de gentillesse quotidiens. Réfléchissez à ce que chaque acte vous a fait ressentir et à toute réaction que vous avez observée.

### **Partagez votre expérience**

Encouragez vos amis, votre famille ou vos collègues à relever le défi. Partagez vos expériences et vos idées sur les médias sociaux ou au sein de votre communauté pour faire passer le message et inspirer les autres.

### **Réfléchir et célébrer**

À la fin du défi, réfléchissez à l'impact de votre parcours de gentillesse. Réfléchissez à la manière dont ces petites actions ont influencé votre vision et vos relations.

**Exemple :** Jane décide de participer au défi « La gentillesse compte ». Le premier jour, elle félicite un collègue pour son travail, ce qui illumine sa journée. Plus tard dans la semaine, elle écrit une note de remerciement à son bibliothécaire local, lui exprimant sa gratitude pour son aide. Au fil des jours, Jane remarque un changement positif dans sa propre humeur et dans les réactions de son entourage. Elle partage son expérience sur les médias sociaux, encourageant les autres à se joindre à elle et à répandre la gentillesse.

# LA GENTILLESSE COMPTE

## Idées de gentillesse

Catégorie	Idées de gentillesse
Compliments	Faites un compliment sincère à un ami ou à un inconnu.
Gratitude	Écrive une note ou un message de remerciement à quelqu'un.
Main tendue	Offrez votre aide à une personne dans le besoin, par exemple en lui portant ses courses.
Actes de service	Faites du bénévolat pour une œuvre de bienfaisance locale ou un événement communautaire.
Cadeaux attentionnés	Surprenez quelqu'un en lui offrant un petit cadeau attentionné.
Oreille d'écoute	Passez du temps à écouter quelqu'un qui a besoin de parler.
Répandre la joie	Laissez une note ou un message positif que quelqu'un trouvera.
Soutien	Apportez votre soutien ou vos encouragements à une personne qui traverse une période difficile.
Générosité	Donnez les objets dont vous n'avez plus besoin à une association caritative.
Actes aléatoires	Payer le café ou le repas de quelqu'un de manière anonyme.

## DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi : la gentillesse compte ! En posant des gestes quotidiens de gentillesse, vous avez contribué à créer une communauté plus positive et plus solidaire. Réfléchissez aux expériences et aux liens que vous avez créés et envisagez d'intégrer la gentillesse dans votre vie. N'oubliez pas que même le plus petit acte de gentillesse peut avoir un impact important. Continuez à répandre la gentillesse et regardez les effets d'entraînement se développer !



# Félicitations d'avoir terminé le défi **La gentillesse compte**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

