LA GENTILLESSE

TIMOTY MARCHESINI

SOMMAIRE

- Qu’est ce que c’est la gentillesse?
- Est-ce qu’elle est innée?
- Les bénéfices
- Pourquoi nous ne sommes pas tous gentils?
- Comment développer la gentillesse
- World Kindness Mouvement – le 13 Novembre
- Devenir ambassadeur

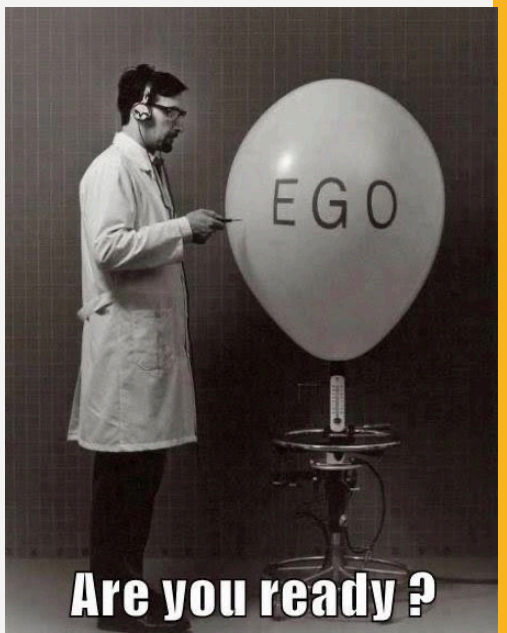
QU'EST CE QUE C'EST LA GENTILLESSE

Définition:

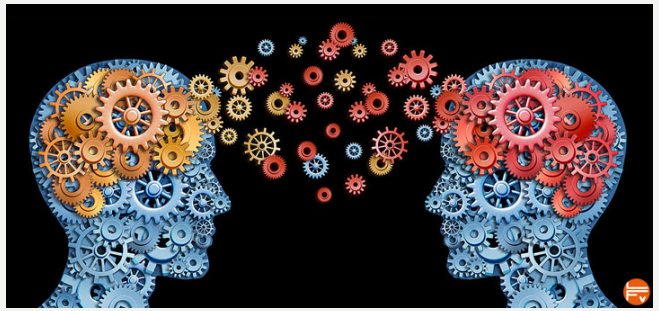
- Caractère de quelqu'un qui essaye de faire plaisir aux autres, d'aider et de rendre le monde un endroit plus heureux et agréable;
- Bonté et générosité.
- C'est la connexion avec les autres; comprendre leurs émotions et leurs besoins et mettre de coté nos besoins.
- Ne plus être dans le « MOI MOI MOI » mais être à l'écoute de l'autre
- Ignorer la méchanceté et se concentrer plutôt sur les émotions positives (ex. joie, sérénité, gratitude …)
- Transformer chaque rencontre dans une amitié

Etre connecté avec les autres permet de survivre et évoluer…

La gentillesse c'est une sorte de super pouvoir à cultiver et développer!!!



EST-CE QU'ELLE EST INNÉE?



- Selon les découvertes scientifiques la gentillesse est innée.

Voici les découvertes des scientifiques

- Rizzolatti a découvert les **neurones miroir**:

Les neurones sont des micro circuit qui envoient des ordres du cerveau au corps

Les neurones miroir nous permettent de nous identifier avec l'action de l'autre et nous permettent de mieux comprendre l'autre.

Nous devenons donc comme des miroirs de l'autre

- **Gène de l'altruisme**: découvert par le professeur Avinun qui affirme que à chaque geste de générosité et gentillesse correspond une sensation de bien être

LES BÉNÉFICES

Selon des études être gentil permet les bénéfices suivantes:

- Résoudre les problèmes plus rapidement (les gens ont plus envie de t'aider)
- Moins de conflits (qui a envie de s'énerver avec quelqu'un de gentil?)
- On a plus d'amis
- On est plus heureux
- On dort mieux (parce qu'on est plus tranquille)
- Elle allonge la vie (voir toutes les raisons précédentes)

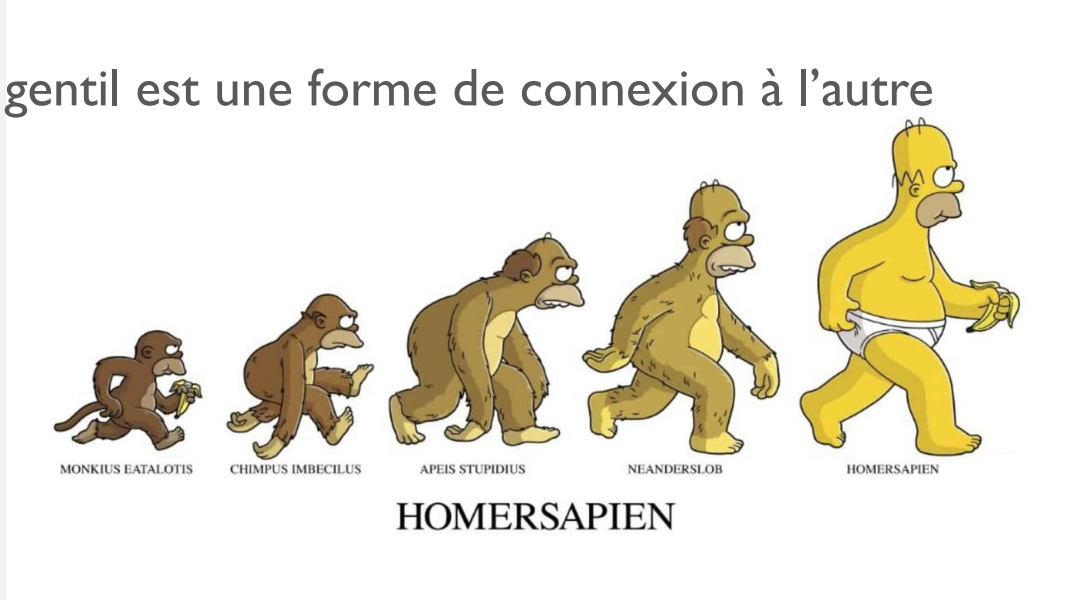
POURQUOI NOUS NE SOMMES PAS TOUS GENTILS?

Parce qu'on pense que les personnes gentilles sont faibles mais en réalité ils sont forts car elles ont la patience de ne pas s'énerver quand quelqu'un les énerve

Ne pas répondre agressivement à qui nous attaque est une preuve de force

L'autre nous attaque parce qu'il a peur, parce qu'il est stressé et il est envahi d'émotions négatives.

Ne pas répondre agressivement et rester ouvert et gentil est une forme de connexion à l'autre et donc de force et d'évolution.



COMMENT CULTIVER LA GENTILLESSE

- S’ouvrir aux autres avec sympathie: Sourire et écouter les autres sans jugement et avec une vraie envie de se connecter avec eux
- Développer son empathie: écouter l'autre pour ressentir ses émotions et l’aider pour le plaisir de l’aider
- Valoriser son entourage: féliciter et encourager les gens autour de nous
- Apprendre à respecter les opinions des autres même si différentes de nôtres; chaque point de vue a raison d’exister
- Réaliser des bonnes actions: la gentillesse c’est un don

  de soi et contribue au bien être général

WORLD KINDNESS MOUVEMENT

Le 13 Novembre c'est le jour mondiale de la GENTILLESSE

- Le World Kindness Mouvement est un mouvement né en 1998 pendant une conférence à Tokyo ou des personnes de nations différentes ont ressenti le besoin de gentillesse pour l'humanité et ont donc décidé de fonder ce mouvement pour rendre la gentillesse une valeur de l'humanité et la diffuser.

DEVENIR AMBASSADEUR

Si tu crois aussi que la gentillesse soit une valeur de l'humanité, tu peux devenir un ambassadeur:

Un ambassadeur est quelqu'un qui fait la différence et qui a décidé de faire de la gentillesse sa philosophie de vie pour son bien et pour le bien des autres:

https://www.gentletude.com/gli-ambasciatori-di-gentilezza/

ET TOI?

Crois tu dans le super pouvoir de la gentillesse?