



Cultiver la gentillesse

La bienveillance procure des bienfaits remarquables! Elle aide à réduire le stress, les symptômes d'anxiété et de dépression ainsi que la pression artérielle et elle aide aussi à soulager la douleur. Elle serait associée à un plus grand bonheur et à une amélioration du bien-être global. Elle pourrait même contribuer à prolonger la vie. Il a également été prouvé que la bonté favorise l'apprentissage et le succès des enfants et des adolescents à l'école.

Le sentiment de bien-être ressenti lorsque les autres démontrent de la bienveillance à votre égard se manifeste aussi lorsque vous êtes gentil envers vous-même et les autres, ou si vous êtes simplement témoin d'un geste d'attention. Vous avez bien compris... la gentillesse est contagieuse! Il suffit de la voir ou de la vivre pour qu'elle se propage : votre participation à un geste d'entraide ou de respect vous rendra plus susceptible d'agir avec gentillesse envers les autres.

Des ados en santé

Novembre 2020 Bulletin pour les parents

La bonté n'a pas de frontières. Chaque personne est apte à se comporter avec gentillesse et à accueillir celle des autres. Il peut s'agir de simples gestes, comme ouvrir la porte pour une personne, déneiger un trottoir public ou un faire simple sourire. Cela peut aussi s'exprimer par des activités planifiées, comme faire du bénévolat à un événement communautaire ou servir un repas aux personnes dans le besoin (tout en respectant les directives de santé publique en ce qui concerne la COVID-19).

Voici quelques moyens d'inculquer la gentillesse à votre adolescent(e) :

- **Donnez l'exemple** – Agissez avec respect et empathie envers votre adolescent(e) et dans vos interactions avec les autres.
- **Faites-en une règle familiale** – Intégrez la gentillesse à vos règles familiales ou parlez-en comme l'une de vos valeurs familiales.
- **Élargissez ses horizons** – Encouragez votre ado à être aimable envers une personne en dehors de ses proches, comme un nouvel élève dans sa classe ou une personne âgée dans la communauté. Il importe de montrer que la gentillesse devrait aller au-delà du réseau social.
- **C'est en forgeant qu'on devient forgeron** – Tel que l'indique le vieux proverbe, la répétition facilite l'apprentissage. Avec votre famille, essayez d'effectuer des gestes de bonté spontanés dans votre quartier ou de faire du bénévolat dans un organisme communautaire.

Maintenant que vous en savez un peu plus sur la gentillesse, allez-vous faire votre part? Le 13 novembre, célébrez la [journée mondiale de la gentillesse](#) ou allez encore plus loin avec votre famille en réalisant un geste de bonté tous les jours pendant un mois. Vous en ressentirez les bienfaits positifs, c'est garanti. Rendez-vous sur le site [Random Acts of Kindness](#) (en anglais) (gestes de bonté spontanés) ou [celui-ci](#) pour découvrir des idées de gestes de compassion et de gentillesse pour vous et votre famille.

La pandémie de COVID-19 a des répercussions pour plusieurs Albertaines et Albertains sur le plan physique, mental, émotionnel et financier. Pour obtenir des renseignements concernant les ressources offertes en Alberta, rendez-vous sur le site www.ahs.ca/helpintoughtimes (en anglais)