



Le 3 novembre célèbre la Journée internationale de la gentillesse. On t'en parle !

C'est quoi la gentillesse ?

La gentillesse est une qualité très importante qui consiste à être amical, attentionné et généreux envers les autres, sans attendre quelque chose en retour.



A quoi ça sert d'être gentil ?

La gentillesse signifie être amical, attentionné et aider les autres. Elle rend les gens heureux, renforce les amitiés, crée un monde meilleur sans violence et favorise le respect mutuel. Sois gentil, ça fait du bien aux autres et à toi aussi.

Être trop gentil, c'est nul ?

Être gentil, c'est une décision que tu prends pour aider les autres, mais cela ne veut pas dire que tu es faible. Tu peux être gentil et fort en même temps. Tu ne dois pas toujours dire "oui" à tout le monde, et tu peux fixer des règles pour te protéger. La gentillesse peut rendre les relations meilleures et aider à gagner la confiance des gens. Les personnes gentilles ont souvent de bonnes relations et une communication ouverte avec les autres.



Comment être gentil ?

La gentillesse, ça s'apprend ! Voici 6 choses que tu peux faire pour être plus gentil :

1. Comprends les sentiments des autres, sois à l'écoute, et montre de la compassion.
2. Utilise des mots comme "s'il te plaît" et "merci" pour être poli.
3. Propose ton aide quand quelqu'un en a besoin, même pour de petites choses.
4. Partage ce que tu as, que ce soit du temps, des connaissances ou des ressources.
5. Ne juge pas les autres sans connaître leur histoire, chacun a ses défis.
6. Un simple sourire peut rendre quelqu'un heureux.



Et si je n'ai pas envie ?

Il est normal de ressentir toutes sortes d'émotions, comme la colère, la tristesse, ou la déception parfois. Les émotions nous aident à comprendre ce qui se passe en nous. Être gentil n'implique pas d'être positif tout le temps. La gentillesse est une qualité qui peut rendre ta vie meilleure et aider les autres. Elle ne coûte rien, mais elle peut avoir un grand impact.

