



Les avantages de témoigner des actes de gentillesse

Être témoin d'actes de gentillesse a une grande influence sur les gens. Des actions complètement altruistes et désintéressées éveillent des sentiments de paix et de tranquillité chez ceux qui les voient, des sentiments qui restent gravés dans leur esprit et perdurent en raison de leur nature soudaine et inattendue.

Mais pourquoi est-il si bénéfique d'être témoin d'actes de bonté ? Qu'est-ce qui nous fait nous sentir bien quand nous voyons les autres travailler de manière altruiste pour le bénéfice des autres ?

Voir des actes de gentillesse nous remplit de paix et de gratitude

Être témoin d'un acte authentique de gentillesse transmet un sentiment de paix et de bonheur qui dure. Certaines de ces actions, bien qu'elles soient apparemment

insignifiantes, peuvent rester dans nos mémoires et finir par être inspirantes pendant les moments difficiles.

Lorsque nous sommes témoins d'un acte de bonté, nous pouvons vivre ce qu'Abraham Maslow a appelé une « expérience de pointe », ces moments d'émerveillement, d'étonnement et de sens de ce qui est juste, qui nous font nous sentir infiniment reconnaissants d'être en vie.

« Chaque acte de gentillesse est une démonstration de force. »

Miguel de Unamuno



Foi renouvelée dans la nature humaine

Jonathan Haidt appelle ces expériences « euphorie » et les décrit comme une sensation de chaleur dans votre poitrine, une sensation d'expansion dans votre cœur, un plus grand désir d'aider et un sentiment accru de connexion aux autres.

Pour Haidt, un acte de gentillesse est une manifestation de la nature humaine supérieure ou meilleure.

Un acte de bonté qui apporte une foi renouvelée dans la nature humaine offre une lueur d'espérance au milieu du chaos et des conflits de la vie quotidienne.

L'altruisme nous rend plus humains

Le sentiment de connexion mentionné par Haidt est important. L'altruisme transcende la séparation que nous vivons souvent en tant qu'êtres humains. Il nous relie les uns aux autres. En fait, l'altruisme pur est possible parce que, au niveau le plus profond, tous les êtres humains font partie du même réseau de conscience.

La personne qui accomplit une action altruiste sera sûrement le destinataire d'un autre acte de gentillesse, et lorsque nous serons témoins de cet acte, nous aussi ferons partie de ce réseau. En d'autres termes, les actes de bonté ont des effets positifs dans trois directions: celui qui le fait, celui qui le reçoit et celui qui en est témoin.



La gentillesse est positive pour le système immunitaire

De nombreuses études scientifiques ont montré qu'un acte de gentillesse a un effet positif sur le système immunitaire et sur la production accrue de sérotonine dans le cerveau. La sérotonine est un neurotransmetteur naturel qui est chargé de réguler notre humeur et aide à contrôler l'anxiété. Les résultats de l'une des études les plus fascinantes de ces dernières années ont montré qu'un simple acte de gentillesse se propage d'une

personne à l'autre, donnant lieu à une amélioration significative des fonctions du système immunitaire et augmentant la production de sérotonine à la fois chez la personne qui offre l'acte et chez la personne qui le reçoit.

Ce qui a été le plus surprenant pour les chercheurs a été de prouver que les personnes qui observent un acte de gentillesse éprouvent également un renforcement similaire du système immunitaire et une augmentation de la production de sérotonine.



Être gentil pour se sentir mieux

Les bienfaits de la gentillesse ne se limitent pas au renforcement du système immunitaire et à la production de sérotonine. L'étude a montré que ceux qui se consacrent régulièrement à effectuer des actes de gentillesse ressentent un soulagement du stress, une réduction de la douleur chronique et même l'amélioration de leurs problèmes d'insomnie.

Christine Carter explique que les personnes qui travaillent comme bénévoles ont tendance à ressentir moins de douleur et d'inconfort. Donner de l'aide aux autres protège généralement notre santé deux fois plus que la protection offerte par l'aspirine contre les maladies cardiaques.