

FICHE-CONSEIL – GENTILLESSE CONTAGIEUSE – À L'INTENTION DES ENSEIGNANTS



QU'EST-CE QUE LA GENTILLESSE?

- Il s'agit d'une façon de penser et de se comporter qui favorise la compassion à l'égard des autres au-delà de nos propres besoins ou intérêts.
- Faire preuve de soutien émotionnel ou physique afin d'aider ceux qui en ont besoin.
- Montrer de la gentillesse peut signifier aider un enfant ou un adulte même si vous êtes pressé, remercier les personnes qui vous aident (p. ex., le personnel de soutien, les conducteurs d'autobus, les superviseurs à l'heure du dîner) et inclure tous les enfants lors des activités de classe.

COMMENT POUVONS-NOUS ENSEIGNER AUX ENFANTS À ÊTRE GENTILS ET À TRANSMETTRE LEUR GENTILLESSE?

- Prenez le temps de montrer à quoi ressemble la gentillesse et pourquoi elle est importante.
- Enseignez des mots positifs que les enfants peuvent utiliser pour faire preuve de gentillesse et de respect envers les autres, comme « puis-je t'aider », « s'il te plaît » et « merci ».
- Apprenez aux enfants à rester calme lorsqu'ils ressentent de la colère et encouragez-les à être gentils au lieu de se montrer méchants ou agressifs.
- Apprenez aux enfants à traiter les autres avec respect, même s'ils ne s'entendent pas.
- Montrez le bon exemple et faites preuve de gentillesse à l'égard des enfants et des autres adultes.

QUAND LES ENFANTS SONT-ILS PLUS ENCLINS À ÊTRE GENTILS?

- Les enfants qui reçoivent souvent de la gentillesse sont plus susceptibles d'être gentils à l'égard des autres.
- Lorsque les enfants sont calmes, non pressés et non stressés.
- Les enfants qui comprennent ce qu'est la gentillesse ont plus de facilité à être gentils envers les autres.
- Lorsque les enfants comprennent l'incidence que peut avoir leurs actions ou leurs comportements sur les autres.
- Les enfants qui comprennent l'empathie et le respect sont plus enclins à être gentils envers les autres.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES ASSOCIÉS À L'ENSEIGNEMENT DE LA GENTILLESSE?

- Être entourés d'actes de gentillesse peut aider les enfants à ressentir moins de stress et d'émotions négatives comme la colère, l'anxiété et la tristesse.
- Les enfants qui adoptent la gentillesse peuvent vivre un bien-être accru et des relations positives avec leurs pairs.
- Les enfants qui adoptent la gentillesse peuvent mieux gérer et résoudre les conflits avec leurs camarades de classe.
- Les enfants qui sont gentils envers les autres peuvent nécessiter un moins grand nombre de visites chez le médecin et avoir une meilleure présence en classe.
- Les enfants se sentent plus en sécurité dans une école qui fait la promotion active de la gentillesse à l'égard des autres.



Ouvrages cités

- Cassidy, W., Brown, K., & Jackson, M. (2012). Making kind cool: parents' suggestions for preventing cyber bullying and fostering cyber kindness. *Journal of Educational Computing Research*, 46 (4), 415-436.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062. DOI: 10.1037/a0013262
- Hamilton, D. R. (2010). *Why Kindness is Good for You*. United Kingdom: Hay House.
- Luks, A., & Payne, P. (2001). *The Healing Power of Doing Good*. Lincoln, NE: iUniverse.com, Inc.
- Binfet, J. T. (2015). Not-so random acts of kindness: a guide to intentional kindness in the classroom. *International Journal of Emotional Education*, 7 (2), 49-62.
- Kaplan, D.M., DeBlois, M., Dominguez, V., & Walsh, M.E. (2016). Studying the teaching of kindness: a conceptual model for evaluating kindness education programs in schools. *Evaluation and Program Planning*, 58, 160-170.
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies*, 16, 17-36. DOI: 10.1007/s10902-013-9492-1
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>
- Rice, J. (2013). *The kindness curriculum: Stop bullying before it starts*. St. Paul, MN: Redleaf Press.