

Capsule Branchés santé

11 février 2021



La générosité relationnelle comme *cadeau de Saint-Valentin* !

Plus que jamais, la pandémie nous incite à développer *nos* « habiletés relationnelles ». Nos relations sont au centre de notre vie, que ce soit au travail ou dans notre vie personnelle. Les mesures sanitaires nous poussent à passer plus de temps en compagnie de notre bulle familiale ou en présence de nos collègues au travail ou en mode virtuel. Par conséquent, la générosité relationnelle prend tout son sens et nous incite à revoir la qualité de notre présence.

Selon Benoit Chalifoux, conférencier et auteur du livre “Être maître de soi”, deux valeurs ressortent du lot quant à l’art des relations interpersonnelles : *l’écoute et la générosité*. Cette dernière est si importante qu’il la qualifie **d’hormone du bonheur**.

« Qu’est-ce qui explique que certains obtiennent du succès facilement, tandis que d’autres, malgré leur travail acharné, n’y arrivent pas ? », questionne l’auteur. La réponse se trouve, selon lui, en partie à travers des petits gestes d’altruisme et de générosité. « Mais pour que ces gestes aient un réel effet, le don de soi doit être authentique et effectué dans le simple but d’aider l’autre », prévient-il. »

Cultiver la générosité relationnelle en donnant pour le simple plaisir de donner ou d’aider. Voici quelques idées bien simples qui feront le grand bonheur des autres !

- 1- Offrir un **cadeau imprévu** à un être cher.
- 2- **Être attentif et écouter** simplement en prenant des nouvelles d’un proche.
- 3- Faire un **compliment** à un collègue.
- 4- Donner du **temps** en jouant avec ses enfants ou en aidant un parent.
- 5- **Sortir de sa zone** de confort en offrant à un inconnu un sourire ou un café.
- 6- Offrir ses **compétences** comme un cours d’informatique ou de l’aide-ménagère.
- 7- Essayer un **geste par jour** et observer les retombées. 😊

Activité spéciale ! Les employés du CISSS des Laurentides sont invités à participer à une séance de [méditation virtuelle de compassion](#) gratuite et animées *par et pour* les employés lundi midi le 15 février. Un moment pour se relaxer et revenir à l'essentiel.

Joyeuse St-Valentin !

Votre équipe Branchés santé

Sources :

- [Cadeau pour la Saint-Valentin !](#) A7 Ressource, 3 février 2020
- [Et si vous cultiviez votre générosité...](#) La presse, 11 février 2020
- [Tendre vers la meilleure version de soi](#) Journal de Montréal, 18 octobre 2020