



À TOI



ATELIER

QUI VEUT GAGNER DU BONHEUR ?



Les bienfaits de la gentillesse

Dans « **Qui veut gagner du bonheur ?** » Warnie est désespérée par les souhaits de ses parents. On la comprend. Alors que la planète va mal, sa mère veut encore plus consommer. Quant à son père, il se réfugie dans un passé dépassé.

Quand elle dit qu'elle veut provoquer une épidémie de gentillesse, on peut s'étonner.

« Béni-oui-oui, bonne poire, canard... ». À l'école ou au travail, on se moque souvent des personnes gentilles. La gentillesse est perçue comme le fait de personnes naïves, un peu bêtes. En réalité, loin d'être une faiblesse, Warnie pense que la gentillesse est la forme suprême et élégante de l'intelligence.

La gentillesse ne profite pas seulement aux autres, mais aussi à soi-même. Des études montrent qu'elle stimule la sérotonine, appelée l'hormone du bonheur. Plus on est gentil avec les autres, plus on est heureux. C'est du gagnant-gagnant.

La gentillesse développe ainsi l'empathie, c'est-à-dire la capacité à comprendre les sentiments des autres. Cette qualité est particulièrement utile pour faciliter les relations saines avec son entourage, que ce soit au travail ou dans la vie personnelle.

Étonnée par les bienfaits de la gentillesse, Warnie te propose aujourd'hui de déclencher une épidémie de gentillesse.

À toi d'imaginer

L'ÉPIDÉMIE DE GENTILLESSE



TEMPS 1

La boîte à gentillesse

Pour créer une épidémie de gentillesse, il ne suffit pas de porter le sac de la vieille dame du troisième. Il faut multiplier les idées.

On va commencer par créer une boîte à gentillesse dans laquelle on ira piocher pour créer une épidémie.

Dans la boîte à gentillesse, j'ai proposé de fabriquer :

- Un drone installateur de bouquets de fleurs dans les appartements.
- Une abeille qui diffuse de bonnes pensées.
- Un tapis volant qui permet d'aller voir une personne qu'on aime.

Dans la boîte, il peut avoir des gentillesse d'aujourd'hui comme « lire un livre à un petit, préparer une surprise, sourire à un inconnu... ».

Attention, comme **nous sommes en 2050**, il doit avoir des actes gentils qui n'existent pas encore.

C'est parti.

Note 3 idées sur des papiers et dépose-les dans une boîte.

TEMPS 2

Préparation



Une épidémie de gentillesse diffuse d'une personne à une personne. Mais, il faut parfois plusieurs actes de gentillesse pour qu'une personne soit contaminée.

Sur une grande feuille (la plus grande possible), dessine des dizaines, voire des centaines de ronds qui vont représenter les individus.

Dessine ces individus et donne-leur un prénom, un âge, une occupation professionnelle.

On a une grande feuille avec la représentation d'individus. On est prêt pour créer une épidémie de gentillesse.

TEMPS 3

Diffusion

À tour de rôle, vous tirez un papier de la boîte de gentillesse et indiquez par une flèche à qui elle est destinée.

Vous pouvez coller votre gentillesse ou la réécrire.

Exemple : Loïc envoie le drone déposer des fleurs chez Mélanie.

Quand il n'y a plus d'idées dans la boîte, continuez à imaginer des gentillesse du futur.



Quand le drone a déposé le cinquième bouquet de fleurs chez Mélanie, elle a commencé à en donner à ses voisins Léa et Marc. Elle adorait les voir sourire quand elle leur apportait.

Vous arrêtez quand tout le monde a été touché par l'épidémie de gentillesse.

Choisissez dans le tableau les gentillesse du futur que vous préférez et mettez-les en valeur.

Photographiez votre œuvre et envoyez-la sur le site.



<http://bit.ly/3l3Xk87>

Appuie sur le + en bas à droite.

