



PRENDRE SOIN DES AUTRES

Prendre soin des autres représente un élément important pour conserver de bonnes relations avec vos proches. Cela pourrait même vous rapprocher.

Songez aux sentiments positifs que vous avez ressentis la dernière fois où vous avez fait preuve de bienveillance envers autrui. C'était peut-être la satisfaction de faire une course pour votre voisin ou le sentiment d'accomplissement en faisant du bénévolat pour un organisme local ou la satisfaction d'avoir donné pour une bonne cause. Ou c'était le plaisir simple d'avoir dépanné une amie.

L'on pense que cette chaleur de sociabilité constitue l'un des moteurs de comportement altruiste chez les humains. L'une des raisons derrière les sentiments positifs liés à vouloir aider autrui s'explique par le fait que la sociabilité renforce notre sens de filiation à autrui, nous aidant par le fait même à satisfaire nos besoins de base les plus psychologiques.

La recherche fait état de nombreux exemples démontrant que lorsqu'on fait du bien, peu importe la façon, cela nous fait sentir bien, mais cela a aussi un effet bénéfique. Par exemple, les avantages liés au bénévolat sont très documentés en ce qui a trait à leur incidence sur la réduction de la dépression et l'augmentation du bien-être. Tout comme le sens et le but accompagnant souvent le comportement altruiste. Même lorsqu'il est question d'argent, la dépenser pour les autres rend plus heureux que le faire pour soi-même. De plus, les études démontrent qu'il existe maintenant une preuve neurologique suggérant un lien entre la générosité et le bonheur dans le cerveau. Par exemple, faire un don à un organisme de bienfaisance active les mêmes régions cérébrales qui répondent à des récompenses monétaires. De fait, l'engagement et l'intention du geste de générosité peuvent stimuler le changement neurologique et rendre les gens plus heureux.

Aider les autres avec leurs émotions peut vous aider avec les vôtres

Une récente recherche tend à montrer une autre façon d'améliorer son bien-être en pratiquant le comportement de sociabilité : aider les autres à gérer leurs émotions nous permet de mieux composer avec nos propres émotions, diminue les symptômes de la dépression, et enfin, améliore notre bien-être émotionnel.

Lorsque nous aidons les autres à composer avec leurs situations de stress, nous améliorons nos propres compétences de gestion des émotions, donc, cela nous permet d'améliorer notre bien-être émotionnel.

Source: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-cultures/201805/in-helping-others-you-help-yourself>

Bénévolat

Pourquoi ne pas partager vos compétences de manière plus large en faisant du bénévolat pour un organisme local? Aider les autres peut nous donner le sentiment que nous sommes appréciés et cela renforce notre estime de soi.

Les animaux de compagnie comptent aussi!

Prendre soin d'un animal de compagnie peut améliorer votre bien-être. Le lien entre vous et votre animal de compagnie peut être aussi solide qu'un lien avec des personnes.

« Ce que nous touchons nous permet de gagner notre vie et ce que nous donnons confère un sens à notre vie. »

Winston Churchill