



SE PRÉOCCUPER DES AUTRES

Se préoccuper des autres est souvent une partie importante des relations avec vos proches. Cela peut même renforcer les liens.

Réfléchissez aux sentiments positifs que vous avez éprouvés la dernière fois que vous avez fait une bonne action pour une autre personne. Peut-être était-ce la satisfaction de faire une course pour votre voisin, ou le sentiment d'accomplissement que procure le bénévolat dans une association locale, ou encore la satisfaction de faire un don pour une bonne cause. Ou peut-être était-ce simplement le plaisir d'avoir aidé un ami.

Ce sentiment de solidarité qui fait « chaud au cœur » est considéré comme l'un des moteurs de la générosité des êtres humains. L'une des raisons qui expliquent les sentiments positifs associés au fait de rendre service aux autres est que la solidarité renforce notre sens de la relation aux autres, nous permettant ainsi de satisfaire nos besoins psychologiques les plus fondamentaux.

Les recherches ont révélé de nombreux exemples où faire le bien, que ce soit à petite ou à grande échelle, non seulement procure un sentiment de bien-être, mais est également bon pour nous. Par exemple, les avantages du bénévolat en termes de bien-être et de traitement de la dépression ont été maintes fois documentés. Tout comme le sentiment de valeur et de finalité qui accompagne souvent le comportement altruiste. Même lorsqu'il s'agit d'argent, le fait de le dépenser pour les autres entraîne un bonheur supérieur à celui que l'on ressent lorsqu'on le dépense pour soi-même. Qui plus est, il existe désormais des preuves provenant d'études neurologiques suggérant un lien dans le cerveau entre la générosité et le bonheur. Par exemple, donner de l'argent à des organismes caritatifs active les mêmes régions du cerveau qui réagissent aux récompenses monétaires. En fait, la simple intention et la volonté de générosité peuvent stimuler un changement neurologique et contribuer au bonheur des gens.

Aider les autres à gérer leurs émotions peut vous aider à gérer les vôtres

Les dernières études suggèrent une autre façon dont notre bien-être peut bénéficier de la pratique de comportements solidaires : aider les autres à gérer leurs émotions nous permet de gérer nos propres émotions, de réduire les symptômes de dépression et au final, d'améliorer notre bien-être émotionnel.

En aidant les autres à gérer des situations stressantes, nous améliorons nos propres compétences en matière de maîtrise des émotions, ce qui est bénéfique pour 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 plus largement en faisant du bénévolat pour un organisme caritatif local ? Rendre service peut nous donner le sentiment d'être utile et apprécié, ce qui renforce notre estime de soi.

Les animaux de compagnie comptent aussi !

Prendre soin d'un animal de compagnie peut améliorer votre bien-être. La relation entre vous et votre animal de compagnie peut être aussi intense qu'avec une personne.

« On gagne sa vie avec ce que l'on reçoit, mais on la bâtit avec ce que l'on donne. »

Winston Churchill