

C'est la journée de la gentillesse, alors on sourit !



Ce mardi, c'est la journée de la gentillesse. L'occasion de faire des bisous à ses collègues, de chanter l'amour et faire le bien autour de soi.

Vous ne pouvez pas encadrer belle maman ? Vous n'aimez pas votre collègue de bureau ? Eh bien aujourd'hui, il va falloir faire avec ! Le 13 novembre est en effet la "Journée de la gentillesse". Cette journée a été lancée par le "World Kindness Movement", le Mouvement mondial pour la gentillesse, un organisme international laïc tout ce qu'il y a de plus sérieux né à Singapour en 2000.

Pour le magazine "Psychologies", à l'initiative de l'instauration de cette journée en France, la "Journée de la gentillesse" est tout sauf incongrue : "L'individualisme roi et le chacun pour soi ont vécu : en ces temps de crise, nous avons besoin de liens et de solidarité pour faire face. La gentillesse est devenue une nécessité" peut-on lire sur leur [site Internet](#).

Et pour ceux que cet argumentaire ne convaincrat pas, sachez qu'être gentil est bon pour la santé : pardonner est bon pour le cœur et le bénévolat prévient la dépression. Des scientifiques suédois vont encore plus loin : les personnes gentilles vivraient plus longtemps et auraient de meilleures défenses immunitaires.

Pour les irréductibles bougons, pas de panique : dès demain, vous pourrez redevenir râleur.