

# Le défi de la gentillesse de 21 jours



Organisé par <http://kindspring.org>



Premier jour : **Faire passer une surprise**

*La gentillesse qui nous prend par surprise fait ressortir le meilleur de notre nature. – Bob Kerrey*

Il est temps de faire entrer la magie dans la journée de quelqu'un. Démarrez le défi de la gentillesse en donnant 2€ à votre garçon de café favori en lui demandant d'offrir un café ou une pâtisserie à quelqu'un pendant la journée. Si vous voulez un niveau un peu plus difficile de défi, faites un gâteau vous-même ou achetez un plateau de douceurs pour les offrir comme surprise à quelqu'un qui travaille dur, le personnel de ménage dans votre immeuble par exemple ou la caissière sympathique, ou le collègue qui a des difficultés aujourd'hui. Il n'y a rien de plus désarmant que la gentillesse inattendue et pour cette raison votre petite action peut restaurer la foi de quelqu'un dans le fait que l'humanité est bonne (après tout).



Deuxième jour : **Reprendre le contact avec un vieil ami**

*De nombreuses personnes vont aller et venir dans votre vie, mais seuls les vrais amis laisseront des empreintes dans votre cœur – Eleanor Roosevelt*

C'est aujourd'hui que vous allez finalement envoyer cet email ou appeler cet ami spécial dans votre vie avec qui vous n'avez pas eu de contact depuis un moment. Ca peut être quelqu'un avec qui vous faisiez des gâteaux en terre à la maternelle, ou un camarade de dortoir avec qui vous avez eu des discussions sérieuses sur le sens de la vie. Ca peut être quelqu'un avec qui vous avez eu une belle conversation de quatre heures dans un avion. Peu importe – retrouvez cette adresse mail, ce journal ou ce post-it sur lequel se trouve l'information de contact ou allez interroger Facebook ! Si vous voulez une version avancée du défi, contactez cette personne avec un message de gratitude du fond du cœur pour le rôle qu'elle a joué dans votre vie ou les souvenirs poignants que vous avez partagés. Faites de ce jour un jour spécial parce que rien ne vaut l'affection inconditionnelle d'un vieil ami !

[http:// la-nouvelle-humanite.fr/service-space](http://la-nouvelle-humanite.fr/service-space)



Troisième jour : **Donnez votre livre favori**

*Un livre est un cadeau que vous pouvez ouvrir encore et encore. – Garrison Keillor*

Les livres peuvent servir de phares et de câbles de sécurité tout au long de votre voyage. Ils peuvent être un lieu de refuge et de renouveau. Pensez à un livre qui a une signification spéciale pour vous et faites-en cadeau à quelqu'un dont vous pensez qu'il l'apprécierait. Il se peut que ce soit un livre qui a façonné votre trajectoire dans la vie, ou vous a réconforté dans un passage difficile, ou alors un livre qui vous a fait éclater d'un rire incontrôlable. Amusez-vous à réfléchir à la personne idéale pour le recevoir, ou bien laissez la synchronicité faire son œuvre et laissez-le sur un banc dans un parc ou à une table de restaurant ! Si vous voulez un défi plus difficile, inscrivez un message spécial sur le livre, ou glissez une note écrite dans la couverture en décrivant ce que ce livre signifie pour vous et pourquoi vous voulez le faire passer à quelqu'un d'autre.



Quatrième jour : **Remerciez un serviteur public aujourd'hui**

*Piglet remarquait que bien que son cœur soit tout petit, il pouvait contenir une quantité assez importante de gratitude. – A.A. Milne*

Le tourbillon quotidien de nos vies est soutenu par les contributions constantes de tant de héros anonymes. Du facteur ou de l'éboueur, jusqu'au chauffeur de bus qui vous amène à l'école à l'heure, en passant par les officiers de police qui s'occupent de la sécurité de votre quartier, aujourd'hui vous avez la possibilité de célébrer l'une de ces personnes ! Prenez le temps d'exprimer votre gratitude verbalement. Et si vous voulez la version plus élaborée de l'exercice, réfléchissez à un petit cadeau avec lequel vous pourriez les surprendre et accompagnez-le d'une carte de remerciement personnalisée. Parce que tout le monde apprécie les compliments. :)



Cinquième jour : **Partagez une histoire inspirante avec des amis**

*Si des histoires viennent à vous, prêtez-y attention. Et apprenez à les transmettre [...] Parfois quelqu'un a davantage besoin d'une histoire que de nourriture pour rester en vie. – Barry Lopez*

Les gros titres à la télévision ou dans les journaux se concentrent souvent sur des histoires sensationnelles et négatives. Mais loin des projecteurs, les gens comme vous et moi font des contributions extraordinaires pour le bien commun dans le monde entier. Il est nécessaire d'écouter leurs histoires et leur sagesse. Choisissez une histoire inspirante et nouvelle, ou une vidéo, une citation pour partager avec des amis et votre famille. Pour compliquer un peu, trouvez cinq histoires différentes qui élèvent l'esprit et envoyez-les à cinq personnes différentes, qui pourraient en bénéficier. Et si vous avez besoin d'idées de belles histoires, visitez [dailygood.org](http://dailygood.org) ou [karmatube.org](http://karmatube.org) ou [la-nouvelle-humanite.fr/service space](http://la-nouvelle-humanite.fr/service_space) pour une pléthore de possibilités !



Sixième jour : **Ajoutez de la beauté dans votre quartier**

*Ce n'est pas tout de courir le monde à la recherche de la beauté, nous devons la porter avec nous ou nous ne la trouverons pas. – Ralph Waldo Emerson*

Parfois les plus petites choses peuvent faire chanter le cœur ! Ajoutez une petite touche de beauté dans votre communauté aujourd'hui. Il se peut que vous choisissiez d'afficher un message inspirant ou de dessiner à la craie sur le trottoir. Peut-être allez-vous planter des fleurs devant votre maison pour que tout le monde en profite, ou râteler les feuilles, ou tondre le gazon pour vos voisins. Si vous voulez faire plus, organisez une « Trash Party » ! Rassemblez vos amis et votre famille pour enlever les déchets dans un parc public ou dans un espace communautaire. Peu importe ce que vous choisissez de faire, que l'acte de gentillesse du jour vous entraîne dans une conscience plus profonde de la beauté tranquille de votre propre vie.



Septième jour : **Envoyer un message manuscrit**

*La gentillesse exprimée crée la confiance.  
La gentillesse pensée crée la profondeur.  
La gentillesse donnée crée l'amour. – Lao Tseu*

Aujourd'hui, les textos, messages vocaux et emails sont la règle, et il est de plus en plus rare de recevoir une lettre manuscrite ou une carte postale. Et cependant, nous connaissons tous le sentiment incomparable lorsqu'on ouvre l'enveloppe. Il y a quelque chose de personnel, de vulnérable et profond dans l'acte de poser le stylo sur le papier, et de transformer des pensées venant du cœur en encre. C'est aujourd'hui le jour idéal pour faire précisément cela ! Ecrivez une lettre à un ami cher, à une relation ou à un collègue que vous êtes

[http:// la-nouvelle-humanite.fr/service-space](http://la-nouvelle-humanite.fr/service-space)

reconnaissant d'avoir dans votre vie. Pour augmenter la difficulté, écrivez à plus d'une personne, en faisant référence aux leçons que vous avez apprises de leur part, et à la façon dont vous les avez appliquées en menant la barque de votre vie.



Huitième jour : **Cesser de se plaindre pendant une journée**

*Quelle sagesse pouvez-vous trouver qui soit supérieure à la gentillesse ? – Jean-Jacques Rousseau*

Combien de temps pouvez-vous passer sans vous plaindre ? Ce défi paraît simpliste mais lorsque vous essayez vraiment de le pratiquer à fond, il devient clair qu'il faut énormément de conscience de soi pour vraiment cesser de se plaindre. Ce n'est pas seulement au niveau vocal mais au niveau de la pensée et des réactions internes. Il y a de la sagesse à être gentil. Cette journée est une opportunité pour essayer de prendre du recul par rapport au fait de générer de la négativité et transformer ces moments d'ennui, de colère ou d'inconfort en une possibilité de pensée, de parole ou d'action aimante. Les résultats pourraient bien vous « scotcher ». Et si vous voulez augmenter la difficulté, allongez le défi du jour jusqu'à la fin de la semaine !



Neuvième jour : **Surprenez quelqu'un avec des fleurs**

*Des intrusions inattendues de la beauté. Voilà ce qu'est la vie. – Saul Bellow*

Les fleurs ont une façon de réchauffer le cœur instantanément. Répandez des encouragements floraux dans la vie de quelqu'un aujourd'hui ! Cueillez les fleurs dans votre jardin ou achetez-les chez le fleuriste. Ou si vous vous sentez l'âme artistique, créez vos propres fleurs en tissu ou papier. Faites la surprise d'un charmant bouquet à un ami, voisin, collègue, ou parent. Pour corser la difficulté, offrez des fleurs à quelqu'un qui rend un service discret au monde. Ce peut être le vigile à votre travail ou le concierge de l'immeuble, ou un ouvrier du bâtiment, ou un employé de péage dans votre ville.



Dixième jour : **Donner quelque chose que vous considérez comme un trésor**

*Vous pouvez donner sans aimer mais vous ne pouvez pas aimer sans donner. – Amy Carmichael*

Les cadeaux les plus puissants sont ceux qui viennent directement du cœur. Choisissez quelque chose de très précieux et donnez-le en cadeau à quelqu'un. Ce peut être un vêtement favori, un tableau encadré, ou un livre que vous chérissez – n'importe quoi du moment que cela vous est cher et que vous êtes prêt à le transmettre. Maintenant pensez à quelqu'un dans votre vie (peut-être même un étranger) qui apprécierait votre cadeau, et envoyez le lui, avec un mot sur la signification spéciale que cet objet a pour vous. Pour réaliser la version avancée du défi, faites faire un exercice supplémentaire aux muscles de la gentillesse en donnant quelque chose dont il vous est difficile de vous défaire mais dont vous savez que cela apportera de la joie à quelqu'un d'autre.



Onzième jour : **Faire passer une gentillesse reçue**

*On ne peut pas payer en gratitude : on peut seulement payer en gentillesse quelque part ailleurs dans la vie. – Anne Morrow Lindbergh*

Nos vies reposent sur la gentillesse tranquille et inconditionnelle de tant de gens. Nous n'avons pas souvent l'occasion de nous arrêter pour prendre conscience de cela dans le tourbillon de la vie quotidienne. Aujourd'hui, pensez à un acte de gentillesse particulier, petit ou grand, qui vous a touché. Une partie du défi du jour consiste à simplement ramener ce moment à la surface de votre conscience. Maintenant pensez à une façon de faire passer cet acte, soit en faisant de même avec quelqu'un d'autre – ou toute autre action que vous choisirez de faire avec le même esprit inconditionnel. Pour corser la difficulté, après avoir fait passer, envoyer un message de gratitude verbal, écrit ou silencieux à la personne dont la gentillesse vous a touché.



Douzième jour : **Donner des vêtements ou des ustensiles pour la maison**

*Nous vivons sur ce que nous recevons, mais nous construisons une vie avec ce que nous donnons. – Winston Churchill*

Les objets, malgré nos meilleures intentions, tendent à s'accumuler. Parfois nous finissons avec un placard plein de choses merveilleuses que nous utilisons à peine, pour ne pas dire jamais. Ce sont des choses qui pourraient faire la différence pour quelqu'un d'autre. C'est aujourd'hui le jour idéal pour « auditer » cette étagère ou ce placard et choisir une chose (ou plusieurs) que vous voudriez faire passer à une famille dans le besoin, un refuge, un magasin de fripes ou un orphelinat dans votre région. C'est un sentiment merveilleux de donner ainsi une nouvelle vie aux objets. Pour la version avancée, faites un partage de vêtements parmi votre cercle d'amis et votre famille. Cela propage de la joie, réduit votre empreinte sur l'environnement et la cerise sur le gâteau, c'est que cela désengorge votre espace !



Treizième jour : **Connectez-vous avec un étranger**

*La gentillesse inattendue est l'agent de changement humain le plus puissant, le moins cher, et le plus sous-estimé.- Bob Kerrey*

Le défi du jour implique de dépasser vos cercles habituels et d'entrer en contact avec quelqu'un que vous ne connaissez pas très bien. Vous pouvez inviter un nouveau collègue à un café ou à un déjeuner, ou faire un effort pour discuter avec quelqu'un qui semble solitaire dans votre école. Peut-être allez-vous engager la conversation avec la personne à côté de vous dans le bus ou le métro, ou prendre le temps d'interagir avec quelqu'un dans la rue. L'idée est d'élargir le cercle de ceux de qui vous vous souciez, modestement mais de tout votre cœur. Pour la version avancée, envoyez silencieusement des vœux positifs à tous ceux qui croisent votre chemin et remarquez comment cette pratique simple change la qualité de votre journée.



Quatorzième jour : **Téléphoner à quelqu'un que vous aimez**

*Les mots gentils peuvent être courts et faciles à dire, mais leurs échos sont vraiment infinis. – Mère Teresa*

Parfois nous pouvons être tellement pris dans la routine quotidienne que nous ne prenons pas assez de temps pour nous connecter régulièrement avec les personnes qui ont le plus d'importance pour nous. Aujourd'hui, dégagez du temps pour appeler quelqu'un qui vous aime profondément – que ce soit vos parents, une tante ou un oncle ou quelqu'un d'autre qui a joué le rôle d'ange gardien dans votre vie. Partagez avec eux certaines de vos expériences du défi de la gentillesse, et demandez-leur peut-être, de raconter un acte de gentillesse qu'ils ont reçu et

qu'ils n'ont jamais oublié. Pour augmenter la difficulté, prenez l'engagement envers vous-même d'appeler cette personne régulièrement, à un rythme mensuel, hebdomadaire ou quotidien.



Quinzième jour : **Faire quelque chose de vos mains**

*L'artiste n'est pas une sorte de personne spéciale ; en fait chaque personne est une sorte spéciale d'artiste. – Ananda Coomaraswamy*

Que vous vous identifiez ou non à l'appellation d'artiste ou d'esprit créatif, c'est aujourd'hui le jour où vous pouvez exprimer de la gentillesse avec vos mains ! Un cadeau fait-main – que ce soit une écharpe, un poème, une tarte aux pommes maison, un dessin ou une composition florale artistique, c'est plus que seulement un objet, cela représente le temps, l'effort, et le cœur du donneur de façon parfaitement unique. Aujourd'hui vous avez une opportunité de penser à quelqu'un de spécial dans votre vie pour le surprendre avec un cadeau unique en son genre, fait main, ou devrions nous dire fait avec le cœur ! Ne vous préoccupez pas que ce soit parfait – incluez seulement une nuance d'espièglerie, une touche de fantaisie et beaucoup d'amour.



Seizième jour : **Passez quinze minutes en silence**

*Dans le silence se trouve l'éloquence. Cessez de vous agiter et voyez comment les choses s'améliorent. - Rumi*

Aujourd'hui, libérez du temps dans votre journée pour de la quiétude et du calme. Parfois dans le tourbillon de l'activité et le bavardage des semaines, nous perdons contact avec les parties les plus profondes de nous-même et nos intentions les plus élevées. Les moments de silence et de calme peuvent être de vrais professeurs. Et ce qui fait leur beauté est qu'en reprenant contact avec nous-mêmes nous fortifions notre capacité à affecter les vies des autres. Pendant quinze minutes aujourd'hui, pratiquez une forme de silence et d'intériorité qui résonne avec vous, que ce soit la méditation, la prière, une simple marche dans le jardin ou être simplement assis devant l'entrée de votre maison dans une attitude de gratitude. Quelle que soit la forme choisie, que l'esprit en soit la reconnexion avec vous-même. Si vous voulez une version plus difficile, augmentez la durée jusqu'à une heure. Utilisez ces moments de silence comme un point d'ancrage dans la journée. Remarquez comme la qualité de votre attention et de vos interactions change lorsque vous poursuivez cette expérience.



Dix-septième jour : **Complimentez deux personnes aujourd'hui**

*Un compliment est un rayon de soleil verbal. – Robert Orben*

Aujourd'hui est le moment d'exprimer vos meilleures pensées de vive voix. Souvent, nous sous-estimons le simple acte de faire un compliment authentique. Et pourtant nous avons tous fait l'expérience de la façon dont la chaleur de l'admiration véritable peut remonter notre moral et requinquer notre foi en nous-mêmes. Et donc il faut maintenant faire passer ce sentiment à d'autres ! Utilisez le défi de ce jour comme une opportunité pour vous mettre au diapason des dons des personnes autour de vous. Que ce soit un collègue, un ami, un membre de la famille ou un étranger croisé dans la rue, prenez un moment pour réellement apprécier quelque chose à leur sujet : leur sourire, leur attitude, leurs actions, ou même quelque chose d'aussi simple que leurs vêtements. Pour la version supérieure du défi, faites l'effort de faire un compliment authentique à chaque personne avec qui vous avez une interaction de plus de cinq minutes aujourd'hui. Remarquez comment le fait de devenir plus conscient des bonnes choses que vous voyez chez les autres et de les exprimer a l'effet immédiat d'adoucir votre propre journée.



Dix-huitième jour : **Prenez le temps d'écouter quelqu'un**

*Le premier devoir de l'amour est d'écouter. – Paul Tillich*

Chaque jour, nous amassons une telle quantité d'expérience. Joie, tristesse, espoir, doute, peur, amour, désillusion, inspiration... il y a tant dans une simple vie, et parfois le plus grand cadeau que nous ayons à offrir est de simplement écouter les autres. Ainsi, le défi du jour est de prendre le temps d'écouter quelqu'un qui compte dans votre vie. Concentrez-vous sur l'écoute profonde, sans jugement et avec une présence totale, de ce qu'ils ont à partager, peu importe quoi. Ce peut être leurs interrogations, leurs plus hautes aspirations ou quelque chose d'autre qui est en train de remonter à la surface en ce moment. Parce que parfois, l'acte humble d'écouter peut rendre un meilleur service que le conseil le mieux attentionné. Si vous voulez la version plus difficile, engagez-vous à rechercher quelqu'un dont vous pensez qu'il pourrait avoir besoin d'une oreille attentive chaque semaine.



Dix-neuvième jour : **Choisissez votre propre aventure de gentillesse**

*Il n'y a pas de petite action de gentillesse. Tout acte de compassion change considérablement le monde. – Mary Anne Radmacher.*

Aujourd'hui est un tableau blanc qui attend votre compassion et votre créativité ! Regardez autour de vous et imaginez diverses façons de mettre un sourire sur le visage de quelqu'un ou un chant dans son cœur. Personne n'est exactement comme vous dans l'ici et maintenant. Ce que vous choisissez de faire avec votre temps et votre énergie fait une différence spéciale qui ne tient qu'à VOUS. Et donc sortez partager vos talents aujourd'hui de la façon dont vous êtes appelé à le faire. Si vous voulez une version avancée, faites un acte de gentillesse que vous avez toujours voulu faire en secret mais que vous avez été trop timide, embarrassé ou anxieux pour réaliser. Rappelez-vous : il n'est jamais trop tard pour être gentil !



Vingtième jour : **Rendez à la terre**

*Il n'y a pas de passager sur le Vaisseau Spatial Terre. Nous faisons tous partie de l'équipage. – Marshall McLuhan*

Toute notre vie, nous recevons la générosité de la Terre, depuis l'eau que nous buvons, la nourriture que nous mangeons et l'air que nous respirons, jusqu'au sol même sous nos pieds. Aujourd'hui prenez quelques instants pour rendre à l'environnement d'une façon ou d'une autre. Peut-être allez-vous marcher ou prendre la bicyclette au lieu de la voiture pour aller au travail, ou vous allez apporter vos cabats à provision à l'épicerie. Ou bien vous allez planter un arbre, réduire votre utilisation d'eau, ou être plus appliqué à propos du recyclage. Ou encore vous allez faire l'effort supplémentaire de débrancher des appareils lorsqu'ils ne sont plus utilisés, et éteindre les lumières superflues dans votre immeuble. Si vous voulez la version avancée du défi, prenez trois éco-résolutions auxquelles vous allez vous tenir jusqu'à la fin de l'année. Nous vivons sur une planète tellement belle et généreuse – que nos actions du jour soient une façon de dire merci.



Vingt-et-unième jour : **Commencez un journal de gratitude**

*La gratitude n'est pas seulement la plus grande des vertus mais la mère de toutes les autres.*

En ce jour final du défi de la gentillesse, faites une pause pour reconnaître la myriade d'expériences des trois dernières semaines. Quelle aventure cela a été ! La gentillesse a une tendance à être bi-directionnelle, enrichissant à la fois le donneur et le receveur. Et donc l'acte de gentillesse du jour est de commencer un journal de gratitude. Réfléchissez à trois cadeaux dans votre vie pour lesquels vous êtes reconnaissant et écrivez-les. Petits ou grands, énormes ou mondains, peu importe. Il s'agit d'attirer votre attention sur les trésors que votre vie contient. Si vous voulez un exercice plus difficile, engagez-vous à écrire trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant dans votre journal chaque jour. La gratitude sera toujours le proche parent de la gentillesse. Un cœur reconnaissant ne peut manquer de déborder avec de la compassion et du soin !

Pour télécharger la version anglaise : [21day kindness](#)

Source des images : la page [Facebook de Kingspring](#)