

# Activité de mieux-être 4 :

## Pratiquer la générosité

**La générosité** est un trait de caractère acquis qui démontre à la fois une intention et une action. Il implique d'être centré sur les autres et de donner ce qui est bon pour eux.

**Cultiver une attitude généreuse dans la vie quotidienne peut impliquer :**

Écouter quelqu'un en lui accordant toute votre attention

Célébrer le bonheur d'une autre personne

Manifester de la sympathie envers quelqu'un qui a subi une perte

Être généreux dans vos compliments et vos éloges envers les autres

Faire preuve d'un respect inconditionnel envers les autres

Être serviable

*Pensez à une occasion où vous avez contribué à répondre aux besoins de bien-être mental d'autrui. Comment avez-vous fait preuve de générosité envers les autres ?*

**Les actions qui témoignent de générosité peuvent inclure des pratiques qui améliorent le bien-être d'autrui.**

Par exemple :

Accueillir les autres ; faire des efforts pour connaître les autres ; écouter et comprendre les autres (appartenance)

Affirmer les points forts des autres ; inviter les autres à démontrer leurs points forts ; renforcer la confiance des autres (compétence)

Respecter les points de vue des autres ; offrir aux autres des possibilités de choix ; s'engager et développer des partenariats avec les autres (soutien à l'autonomie)