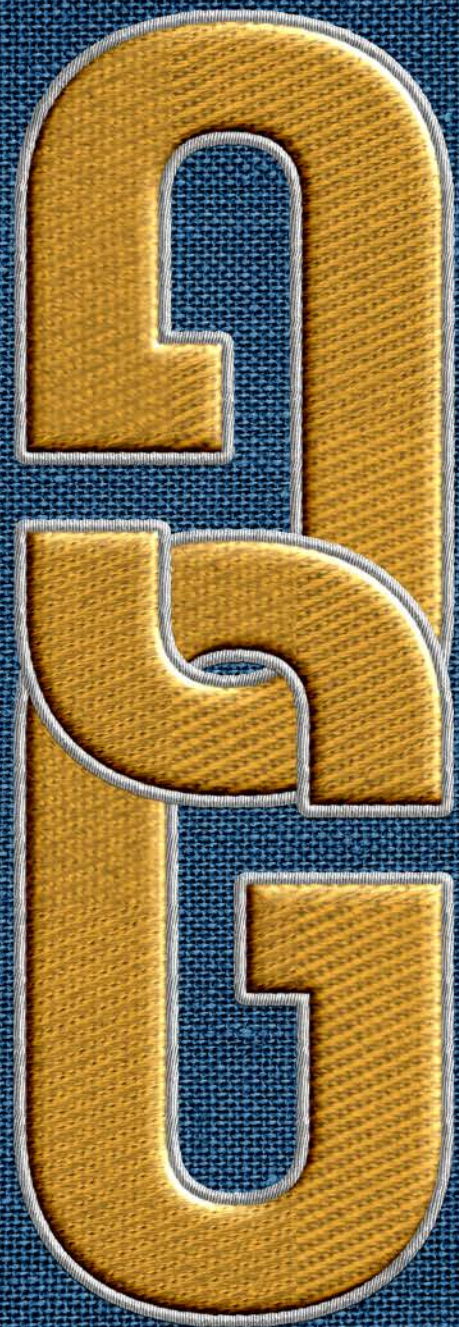


LE CLUB DES



ACADÉMIE IMPACT

Le CLUB des GG

L'expression GG est très populaire par les consommateurs de jeux vidéo; elle signifie Good Game. Ce n'est pas sa signification ici, mais sachant que GG est déjà utilisée par plusieurs, le message sera régulièrement répété.

GG est pour Gentillesse et Générosité, deux grandes forces qui, une fois semées, peuvent engendrer des effets remarquables, autant chez la personne qui les offre que chez celle qui les reçoit. Devenir des GG c'est choisir d'ajouter un peu plus de ces qualités dans notre quotidien.

Qui dit gentillesse, dit en général patience, capacité de laisser passer les erreurs ou réactions déplaisantes des autres, de faire un petit effort pour rendre la vie de l'autre plus agréable, traiter l'autre avec égard, que ce soit mérité ou non.

Qui dit générosité, dit s'oublier pour penser à l'autre, dit gonfler son cœur en offrant un geste, un bien, une présence, gratuitement, pour le plaisir de surprendre, d'ajouter un sourire ou un plus à la vie de quelqu'un, même un pur étranger. Quel beau pouvoir à s'approprier.

En aidant les jeunes à devenir des GG, on prévient l'intimidation, développe leurs compétences relationnelles et l'empathie, on les aide à accepter les différences, à goûter à l'entraide. En somme, on leur donne des façons de devenir de meilleures personnes et à contribuer à créer un climat chaleureux et sécuritaire dans l'école. Le projet s'adresse autant aux élèves qu'au personnel. Même les parents pourraient être invités à y participer.

Des exemples de GG

Vous avez peut-être vu ces vidéos touchantes de GG. La famille qui adopte les quatre enfants du voisin parce que les parents sont décédés. Et ce, même s'ils habitent une toute petite maison et que leurs moyens financiers sont très limités. De là, des gens touchés par leur geste de GG, décident de contribuer à la cause: l'épicier de la ville leur offre 5000\$ en bon d'achat, le concessionnaire automobile leur fait cadeau d'une fourgonnette pour transporter tout ce beau monde, un groupe de travailleurs s'invitent pour venir transformer l'intérieur de la maison pour accueillir les nouveaux résidents, des gens arrêtent juste pour venir leur donner 10\$, 20\$. Ça arrache les larmes les GG. Ça nous touche profondément dans notre humanité.

Et la dame âgée à l'épicerie qui regarde le total de sa facture augmentée avec chaque item; éventuellement, même s'il restait des articles sur le tapis déroulant, elle demande à la caissière de fermer son addition réalisant qu'elle ne pourra tout achetant à cause de son maigre budget. Derrière elle, une femme dans la trentaine la surprend, sort sa carte de crédit et dit à la caissière de passer tous les articles et qu'elle règlerait le tout. La dame âgée fond en larmes devant une telle générosité de la part d'une étrangère. Elle en sera émue pendant des mois et même des années.

Le jeune qui achète de nouvelles chaussures à un ado de son école, à même l'argent qu'il a gagné en travaillant à l'épicerie du coin, pour mettre un terme aux commentaires humiliants que ce jeune recevait quotidiennement de la part de d'autres élèves parce que ses chaussures étaient trouées et démodées.

L'ado qui travaille dans un établissement de restauration rapide et qui, voyant un client âgé et démunir de la difficulté à manger, lui offre spontanément de couper sa nourriture en petits morceaux pour lui faciliter la vie.

Et que dire de ce jeune qui s'était entraîné pendant des mois pour remporter une course mais suite à une chute de son compétiteur, s'arrête pour le soulever et le conduire à la ligne d'arrivée même si cela implique qu'il ne sera pas le gagnant.

Ce sont ces genres d'action que notre humanité a besoin et que tous, nous avons à pratiquer davantage.

Les occasions d'être des GG sont nombreuses dans la vie de tous les jours; dans un trafic monstre, laisser passer une voiture ou un camion. Celui ou celle qui ouvre la porte pour une autre, le jeune qui cède sa place dans l'autobus, la personne qui vous bouscule et à qui vous pardonnez sur le champ, celui qui ne réagit pas à une insulte par une autre insulte mais plutôt en choisissant de se taire parce qu'il comprend que l'autre a une mauvaise journée.

Les situations où vous êtes attaquées ou blessées, les situations où il est plus difficile de faire preuve de GG, sont celles qui rapportent le plus, celles aussi qui fournissent les terrains les plus fertiles pour semer la compassion et l'altruisme.

GG et neurologie

Devenir des GG dégage une puissance incroyable pour développer nos muscles préfrontaux, c'est-à-dire les parties les plus évoluées de l'humain. En choisissant d'être un GG, nous devons maîtriser les pulsions instinctives, primitives, provenant de la partie la moins évoluée de notre cerveau. Le GG peaufine les qualités humaines les plus nobles.

Les actes de GG transfèrent le fonctionnement cérébral des structures corticales associées au stress à celles qui modulent le bonheur et la compassion.

Être un GG entraîne une détente et fait circuler des hormones de bien-être à l'intérieur de nous. Ne pas être un GG a un prix, et pour soi d'abord! Par exemple, un environnementaliste ne comprend pas pourquoi les voisins chiètent pour que les roseaux près de l'étang soient coupés. Il devient agité, vit de la frustration, se sent exaspéré et se fait intolérant face à ses voisins qui n'ont pas les mêmes connaissances que lui. Pour eux, ces roseaux leur coupent la vue sur l'étang. Pour lui, ces roseaux préservent la nidification pour les oiseaux. Un peu de compréhension, de gentillesse, même de générosité du coeur auraient le pouvoir de guérir ses orages émotionnels, de l'aider à communiquer sans jugement de façon à être davantage écouté et compris, et de ramener de l'harmonie à l'intérieur de son corps... et de créer un meilleur voisinage.

Le simple fait de réfléchir différemment au monde qui nous entoure, avec un peu plus de compréhension et d'amour, annule la réaction de fuite-attaque, calme le système nerveux sympathique (responsable des réactions associées au stress) et engage le parasympathique (qui crée une harmonie à l'intérieur de soi). Ce n'est pas rien! Et tout ça, simplement en devenant un peu plus GG!

Bâtir le club des GG

Et si les écoles (et même les familles et les milieux de travail) commençaient à instaurer la philosophie GG dans leur environnement, à suspendre des cartons au plafond qui oscilleraient au bout d'une corde toute la journée avec un ou des Gs de chaque côté. Si avant de débiter la classe, les élèves partageaient les actes de GG qu'ils ont faits ou reçus pendant la journée. Si on écrivait GG sur notre pouce ou notre index qui nous servirait de rappel avant de partir au travail ou en classe le matin? Si notre planification stratégique prévoyait des actes hebdomadaires ou même quotidiens de

GG et ce, même dans les entreprises, pas comme stratégie de marketing mais par pur désir de grandir ces qualités nobles. Et si vous, juste vous, décidiez d'en faire un but ultime pour évaluer si vous avez réussi votre journée, ou même en faire une philosophie de vie, votre vie n'en serait-elle pas transformée? Et en tant que semeur, qu'est-ce que cela aurait comme répercussion dans tout votre entourage?

Idées pour intégrer le GG dans les écoles, dans les entreprises, en famille, dans notre vie :

- Inviter les jeunes à faire un travail sur l'acte de GG le plus marquant qu'ils ont vu, connu, reçu.
- Partager une histoire (ou une vidéo) de GG qui touche le cœur. Youtube en regorge.
- Partager une fois où ils ont été touché personnellement par un.e GG.
- Partager une fois où ils ont été des GG.
- Partager une fois où ils seront des GG.
- Pour les plus jeunes, fabriquer des pancartes de GG pour décorer la classe.
- Faire une semaine où le thème sera GG et où chacun sera amené à faire preuve d'un peu plus de GG pendant cette semaine; ça pourrait semer le désir de poursuivre par la suite!
- Féliciter un ou une GG pour un acte dont ils ont été témoins.
- Trouver une fois où une personne, au lieu d'être GG, a été méchante, impatiente, intolérante et qu'elles ont été les conséquences. Par la suite, nommer ce qu'un.e GG aurait fait et spéculer sur ce qu'auraient été les conséquences.
- Saluer votre monde le matin: «Bonjour chers GG!» ou encore «Merci mon GG préféré!».
- Décerner chaque semaine un diplôme GG pour la personne la plus méritante dans le groupe.
- Obliger tout le monde à décerner un diplôme de GG à une personne de son entourage; cela l'obligera à partager le concept et à adhérer de nouveaux membres au club.
- Et si vraiment vous voulez mettre un vent de folie, faites jouer à tue-tête Gigi l'amoroso! Sérieux, ça mettrait des sourires sur bien des visages – et ça ne raterait pas de leur trotter en tête un bon bout de temps tout en servant de rappel à leur «membership» de GG!

C'est tout un privilège et une réussite de se retrouver en position d'offrir plutôt que de prendre.

Comment serez-vous un GG aujourd'hui? Pourquoi attendre à demain, les bénéfices sont tellement grands, tellement beaux, tellement énormes. Allez-y... et de bon cœur!

« Je crois que la compassion est l'une des choses que l'on peut pratiquer qui fournira un résultat immédiat et à long terme de bonheur dans nos vies. »

Dalai Lama

Extrait de la formation de Danie Beaulieu, PH.D., Un semeur dans le programme Professeur d'Impact. Disponible en ligne.



1 888 848-3747

www.academieimpact.com

info@academieimpact.com