# Liste de gestes gentils en milieu de travail

Voici une liste de gestes gentils que vous pouvez utiliser pour faire la promotion de la gentillesse dans votre milieu de travail ou encore organiser une activité.



Par exemple, les gestes peuvent être découpés et mis dans un contenant pour une pige. Chaque travailleur pige un geste qu'il est invité à accomplir autour de la *Journée internationale de la gentillesse* (13 novembre 2025).

*L'icône d'ordinateur* 🖵 *indique les gestes qui peuvent être réalisés en virtuel.*

| Geste | Exemple |
|---|---|
| **Dire « bonjour » avec le sourire** | Fais un tour pour saluer tes collègues. |
| **Offrir un café ou un thé** | Si un collègue est débordé, lui proposer une boisson chaude pour l'aider à se détendre. |
| 🖵 **Faire un compliment** | « Ton travail sur ce projet était bien fait! Bravo pour tous tes efforts! ». |
| 🖵 **Être patient** | Être compréhensif lorsque quelqu'un prend plus de temps pour apprendre ou accomplir une tâche. |
| 🖵 **Proposer ton aide** | « Je vois que tu es très occupé, comment pourrais-je être utile ? ». |
| **Apporter une collation à partager** | Offrir un fruit, un biscuit ou du chocolat pour faire plaisir. |
| 🖵 **Dire merci** | Écrire un petit mot pour remercier un collègue. |
| 🖵 **Être à l'écoute** | Donner toute son attention lorsque quelqu'un parle, sans interrompre. |
| 🖵 **Encourager à prendre une pause** | Inviter un collègue à prendre le temps de diner. |
| **Organiser une activité sociale** | Proposer un 5 à 7, une pause-café, un club de lecture en équipe. |
| 🖵 **Soutenir un collègue en difficulté** | « Si tu veux en parler, je suis là pour toi. ». |
| 🖵 **Partager une ressource utile** | Communiquer une information ou suggérer un outil pour aider un collègue qui en a besoin. |
| 🖵 **Célébrer un anniversaire** | Envoyer un message ou faire un petit geste pour souligner la journée. |
| 🖵 **S'intéresser aux autres** | Demander comment ça va, pour vrai, à ses collègues. |
| 🖵 **Encourager une nouvelle idée** | Écouter avec ouverture et curiosité les nouvelles idées. |
| **Organiser un moment de détente** | Apporter un jeu de société pour s'amuser entre collègues. |
| 🖵 **Commencer un courriel par un mot gentil** | « J'espère que ta journée se passe bien! ». |
| 🖵 **Favoriser une ambiance agréable** | Faire une blague ou mettre de la musique. |
| 🖵 **Rendre service** | Offrir à un collègue de le raccompagner en auto chez lui ou de transporter du matériel pour lui. |
| 🖵 **Célébrer les succès de l'équipe** | Nommer une réussite ou une collaboration réussie. |
| 🖵 **Prendre des nouvelles après un moment difficile** | « Comment ça va depuis ton retour? Je pense à toi. ». |
| **Décorer un espace partagé** | Apporter une plante, une affiche inspirante. |
| **Organiser un diner commun** | Réunir les collègues pour un repas partagé. |
| **Encourager une activité physique ensemble** | Se donner un défi sportif amical (ex. : course, partie de soccer). |
| **Laisser passer quelqu'un** | Inviter un collègue à passer en premier dans la file du micro-ondes ou de la machine à café. |

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec

Association canadienne pour la santé mentale
Filiale de Montréal

JE PRATIQUE LA GENTILLESSE