



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

ACTIVITÉS

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mardi le 11 décembre de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200

Fête de Noël

Au menu: repas, musique et jeux en bonne compagnie.

- Pour qui: membres de communautés solidaires de 60 ans et +
- Quand: mardi le 18 décembre de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200

 418 666-2200

 communautessolidaires@outlook.fr

 95, rue Savio, G1E 1G5



DONNER ET RECEVOIR

La période est fêtes est avant tout une occasion de célébrer avec les personnes qui nous sont chères. Il s'agit également d'un moment où l'accent est mis sur le fait de donner et recevoir (présents, attentions, amour). Que connaissons-nous des motivations et des effets de ces actions (donner et recevoir)? Nous explorerons dans cette infolettre quelques pistes de réflexion liées à ces actions.

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Donner et recevoir.....	2
Origine des cadeaux de Noël.....	4

DONNER ET RECEVOIR

L'humain est-il généreux? ^{1 2}

Des recherches récentes ont mis l'accent sur le fait que, non seulement l'humain est une espèce foncièrement généreuse, mais que cette générosité est également démontrée par d'autres espèces, telles que les abeilles, les rats, les chimpanzés ou les oiseaux. Ces résultats permettent de penser que la générosité a des avantages évolutifs. Ainsi, la sélection naturelle ne signifie pas exclusivement que les individus les plus forts survivront, d'autres caractéristiques ont été favorisées par l'évolution (coopération, capacité à s'adapter à l'environnement, etc.). Par exemple, les espèces ayant survécu de la préhistoire à nos jours ne sont pas les féroces dinosaures terrestres tels que le tyranosaure ou le vélociraptor, mais la limule, le nautilaire, les coelacantes et les dinosaures aviaires, soient des crabes, des mollusques, des poissons et les ancêtres des oiseaux.

En plus d'avoir des fondements évolutifs, la générosité a des fondements biologiques. Elle induirait dans notre cerveau les mêmes circuits de récompenses qui sont activés lorsque nous consommons de la nourriture ou lorsque nous avons une relation sexuelle.



Même le fait de donner son temps, de faire du bénévolat serait associé à une meilleure santé et un bien-être accru.

Sachant que la générosité est une caractéristique favorable à l'évolution de l'espèce humaine, qu'elle active des circuits de récompense dans notre cerveau et qu'elle est associée à un bien être accru, comment expliquer que certaines personnes soient plus généreuses que d'autres?

Au plan individuel, des qualités telles que l'empathie et l'humilité sont associées à une plus grande générosité. Le genre, la religion et les valeurs peuvent également influencer sur l'expression de la générosité.

¹ https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Generosity-FINAL.pdf

² [http://christinejacquinot-psy.fr/donner-recevoir/.](http://christinejacquinot-psy.fr/donner-recevoir/)

DONNER ET RECEVOIR

Les motivations sociales au don^{3,4,5}

Au plan social, plusieurs déterminants influent sur la générosité. L'espoir de la réciprocité du don ou des services rendus, ainsi que l'effet escompté sur la réputation du donneur peut affecter la générosité et l'altruisme. Les normes sociales (de réciprocité) également peuvent jouer sur cet aspect. Les caractéristiques de la personne soutenue auront aussi un impact sur la générosité du donneur, nous sommes plus enclins à donner à une personne à laquelle nous sommes liée qu'à un inconnu.

Enfin, l'éducation aura un impact sur la générosité. Une étude a démontré que la générosité des enfants était liée à la compassion de leurs mères. Ainsi, très jeunes les enfants dont les mères démontrent davantage de compassion et d'amour sont plus susceptibles d'adopter des comportements altruistes et sociables. Également, les enfants avec lesquels les parents auront discuté de la générosité auront tendance à être plus généreux en vieillissant.

Donner vs recevoir⁶

Les avantages associés au fait de donner sont bien connus, mais qu'en est-il des bénéfices liés au fait de recevoir ? Les réponses sont partagées. Certaines études récentes font ressortir que les effets enregistrés au niveau du cerveau sont similaires chez le donneur et le receveur: les deux auront une sécrétion d'ocytocine (associée à la confiance, la sécurité et la connexion), alors que d'autres relèvent que le fait de donner a beaucoup plus d'effets positifs que de recevoir.

Toutefois, l'action de donner n'engendre pas automatiquement une sécrétion d'ocytocine avec ses effets positifs sur l'état mental. Si le donneur est anxieux à l'idée d'avoir choisi un cadeau approprié pour le receveur ou en lien avec le montant payé pour ce don, les hormones sécrétées ne seront pas les mêmes, ce seront celles associées au stress au lieu de celles associées au bonheur. D'où l'importance, de donner en fonction de ses capacités.

³ <https://www.apa.org/topics/mental-health/brain-gift-giving>

⁴ <https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/parents/accueil-parents/document/nouvelles/article/1761511/generosite-enfants-compassion-meres>

⁵ <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-athletes-way/201602/3-specific-ways-that-helping-others-benefits-your-brain>

⁶ <https://www.discovermagazine.com/mind/a-neuroscientist-explains-why-its-better-to-give-than-to-receive>

Origine des cadeaux de Noël ⁶

En conclusion, voici un résumé de l'origine de la tradition de donner des présents à Noël.

On peut retracer l'origine de l'offrande de cadeaux à l'ère romaine. Les cadeaux étaient nommés étrennes en l'honneur de la déesse Strena. À l'époque, les étrennes étaient des rameaux de verveine cueillis dans un bois dédié à cette déesse. Le don de verveine qui est une plante médicinale serait présage d'un avenir heureux. Éventuellement, d'autres présents furent offerts: dates, miel et pièces.

Les étrennes avaient lieu au début janvier, ce n'est qu'au IV^e siècle que cette célébration aura lieu au 24 décembre et est associée à la nativité. Toutefois, cette date est surtout associée à un repas festif qui termine le jeûne précédent Noël, des victuailles sont offertes.

Les présents tels que nous les connaissons à l'heure actuelle sont offerts depuis le milieu du XIX^e siècle. C'est à cette période que les enfants, surtout dans l'aristocratie et la bourgeoisie prennent une importance significative en tant que successeurs de leur lignée.

Les cadeaux qui leur sont offerts sont des soldats de plomb, des poupées de porcelaine, des chevaux à bascule, etc.

En 1950, dans la période d'après guerre, la fête de Noël se démocratise, et ce, en grande partie due à l'industrialisation. Les jouets deviennent plus accessibles au-delà de l'élite bourgeoise. Également un besoin de célébrer les enfants et d'oublier les souffrances de la guerre est présent.

La célébration de Noël qui se pratique en Amérique du nord de nos jours est la continuité de celle qui se déroulait au milieu du 20^e siècle.

Plusieurs sont en désaccord avec le fait que cette festivité soit très commercialisée et un prétexte pour consommer. De ce fait, de nombreuses options permettent à tout un chacun de partager l'esprit des fêtes sans se ruiner ou en étant en accord avec des valeurs plus écologiques: offrir une expérience, offrir son temps, offrir des cadeaux faits maison ou encore offrir un montant à une cause qui vous tient à coeur au lieu de se donner des biens matériels. Peu importe la façon, l'important est que vous soyez en harmonie avec vos choix.

Joyeux Noël et Bonne année de Communautés Solidaires!