



**PETIT GUIDE
HUMANISTE
SANS PRÉTENTION
ET SANS DÉTOUR**



INTRODUCTION

ÉDITION 1, MAI 2025

Créé par l'Indice d'Humanité, Être Humain est un mouvement social humaniste axé autour de comportements simples et portés vers les autres. Son expression prend la forme d'un test rapide composé de 14 questions suggérant 14 comportements. Pour chacun d'eux, nous demandons si vous agissez correctement ou si vous pourriez faire mieux.

Pour faire le test et obtenir votre évaluation:
indicedhumanite.ca/test-etre-humain/



Mais comment évaluer, de façon plus rationnelle et moins subjective, nos différents comportements? Qu'est ce qui est « **correct** » ou adéquat pour chacun de ces comportements et qu'est qui l'est moins?

Nous avons donc conçu un petit guide simple, sans prétention, mais sans détour, qui permet de répondre au test Être Humain de façon plus éclairée, mais surtout, d'intégrer certaines de ses règles dans nos comportements futurs.

Il vous appartient maintenant d'améliorer votre bilan humaniste en adoptant un nouveau comportement parmi les 14 proposés.

L'humanité, c'est nous, ensemble.
indicedhumanite.ca

LES 14 COMPORTE- MENTS



01

JE FAVORISE DES ÉCHANGES RESPECTUEUX SUR LES DIFFÉRENTES PLATEFORMES DE COMMUNICATION ET ENVERS AUTRUI

**CE COMPORTEMENT RÉFÈRE À LA NOTION DE CIVILITÉ
QUI POURRAIT SE RÉSUMER À UN MOT DE TROIS LETTRES.
LE TON, TANT DANS L'ÉCRIT QUE DANS LE VERBAL.**

Le ton que l'on utilise peut faire une grande différence dans la perception du message reçu.

- Alors, relisez les 25 derniers messages que vous avez envoyés, par textos ou par courriels, en vous assurant qu'ils ne soient pas tous envoyés à la même personne, évidemment.
- Remémorez-vous aussi les récentes conversations que vous avez eues, que ce soit au travail ou dans votre vie personnelle.
- Tentez maintenant de les relire et de les réentendre, mais en vous glissant dans la peau de ceux ou celles qui les ont reçus.
- Avec un peu de recul maintenant, quelles impressions ces messages et discussions vous font-elles ressentir ?
- Si certaines de ces impressions sont négatives, auriez-vous pu exprimer la même chose à ces personnes, mais en utilisant des mots, des tournures ainsi qu'un ton différent ?
- L'avez-vous fait sciemment ?
- Étiez-vous obligé d'exprimer certains commentaires potentiellement blessants ?

Si la réponse à la **QUESTION #1** de ce test est oui pour quelques-uns de ces messages ou conversations, alors cochez la case « **Je pourrais faire mieux** ».



02

JE FAIS DES DONNS ANNUELLEMENT, À LA HAUTEUR DE MES CAPACITÉS



Ah oui! Faire des dons à des causes devrait aussi contribuer à votre bonheur, parce qu'on reçoit davantage à donner qu'à recevoir. Ça ne vient pas de nous. C'est un principe universel qui a un nom. Le contre-don.

CLARIFIONS UNE CHOSE. NOUS SAVONS QUE LA PRÉCARITÉ FINANCIÈRE QUE VIVENT DE NOMBREUSES PERSONNES REND TOUTE CONTRIBUTION DIFFICILE, VOIRE IMPOSSIBLE POUR UNE CAUSE, AUSSI PERTINENTE SOIT-ELLE.

Pour tous les autres, procédons davantage de façon mathématique afin d'enlever le maximum de subjectivité.

- Prenez le montant inscrit à la ligne 325 de votre dernier rapport d'impôt (*montant total des dons admissibles*).
- Bonifiez raisonnablement ce montant en fonction des dons ponctuels consentis durant l'année pour lesquels vous n'avez pas demandé de reçu d'impôt (*sollicitation en personne, guignolée, encan, activité communautaire, loterie interne, etc.*).
- Divisez le montant obtenu par celui inscrit à la ligne 199 de ce même rapport d'impôts (*revenus annuels bruts*).
- Multipliez ce résultat par 100 (*simple règle de trois*). Vous obtiendrez alors un pourcentage correspondant à la proportion de vos dons en fonction de vos revenus annuels.
- Appliquez la règle assez connue du 1 à 3% (*règle suggérée permettant d'évaluer la valeur monétaire des dons consentis dans une année*).
- Si ce pourcentage est inférieur à 1%, vous pouvez faire beaucoup mieux.
- Si ce même pourcentage se situe dans la première moitié de la règle (*entre 1 et 2%*), c'est signe qu'il y a encore de la place à l'amélioration.
- S'il se situe entre 2 et 3%, cela signifie que vos contributions à des causes sont adéquates, mais que rien ne vous empêche d'en donner davantage.

Vous pouvez maintenant répondre à la [QUESTION #2](#) du test Être Humain, celle où plusieurs prennent conscience qu'ils ont encore du chemin à parcourir... comme nous tous parfois.

03

JE ME RENDS PLUS DISPONIBLE POUR AIDER



VOUS CONNAISSEZ LE DICTON « SI TU VEUX QUE QUELQUE CHOSE SE FASSE, DEMANDE À QUELQU'UN QUI EST OCCUPÉ » ?

La disponibilité pour aider agit tel un muscle. Plus on l'entraîne, plus il en donne. Alors, si quelqu'un vous demande un petit service ou un coup de main, éviter de répondre que vous n'avez pas le temps avant même que la personne ait terminé sa demande

- Lorsque la personne a terminé, prenez deux ou trois secondes pour analyser sa demande.
- Prenez le temps de bien évaluer la portée de la demande et le soulagement que votre aide pourrait apporter tout en sachant qu'on ne peut dire oui à tout et agir constamment contre sa volonté.
- Si votre réponse à la demande est positive, rendez le service ou le coup de main sans constamment vous plaindre, sinon, vous en perdrez tout le mérite. Pire, votre aide pourrait provoquer de la tension ou se transformer en chicane. Essayez plutôt de le faire avec un petit sourire.
- Si votre réponse est négative, exprimez-la calmement sans passer dix minutes à vous justifier. Ce comportement traduit souvent notre culpabilité.
- Mais mieux encore. Agissez en amont. Soyez attentif et offrez votre aide avant que la personne ne vous la demande. Le bienfait sera encore plus grand.

Vous pouvez maintenant répondre à la [QUESTION #3](#) du test Être Humain, celle où plusieurs reconnaissent qu'ils pourraient en faire un peu plus.

04

J'ADOPTE DES COMPORTEMENTS FAVORABLES À L'ENVIRONNEMENT



C'EST SANS DOUTE À L'ÉGARD DE L'ENVIRONNEMENT QUE L'ON SE SENT LE PLUS IMPUISSANT, PEINANT À CROIRE QUE NOS PETITS COMPORTEMENTS INDIVIDUELS PUISSENT RÉELLEMENT FAIRE UNE DIFFÉRENCE.

D'ailleurs, parmi les 14 comportements du test Être humain, c'est le deuxième pour lequel les participants affirment pouvoir faire mieux.

- D'abord, cessez de regarder les problèmes environnementaux du côté grossissant de la lorgnette. Cette façon de faire représente une excuse trop facile pour justifier nos lacunes et repousser sans cesse l'adoption de comportements écoresponsables.
- Privilégier une approche progressive en dressant une liste de ces comportements écoresponsables et en identifiant celui qui vous apparaît le plus à votre portée, celui qui ne bousculera pas trop vos habitudes.
- Vous avez de la difficulté à dresser cette liste ? Dites-vous que ça peut commencer par la consommation d'énergie, en passant par le recyclage, le compostage, les transports actifs et collectifs, l'achat de produits écoresponsables et même vos choix alimentaires.
- Choisissez-en un, un seul, mais tenez-vous-y et persévérez jusqu'à ce que ce nouveau comportement soit intégré dans votre routine.
- Une fois ce comportement intégré, recommencez le processus avec le second comportement inscrit sur votre liste.
- La santé environnementale passe aussi par le cumul de l'ensemble de nos petits gestes individuels.

Après cette prise de conscience, vous êtes maintenant prêt pour répondre à la [QUESTION #4](#).

05

JE DEMEURE ATTENTIF ET À L'ÉCOUTE DES AUTRES



DANS UN MONDE ÉGOCENTRIQUE QUI PARLE FORT, QUI COURT VITE ET QUI ÉCOUTE PEU, CHOISIR D'OFFRIR UNE OREILLE ATTENTIVE, C'EST POSER UN ACTE DE PRÉSENCE SOUVENT PLUS RÉCONFORTANT QU'ON NE L'IMAGINE.

Donc, mettez un peu moins d'emphase sur votre personne et un peu plus sur celles qui vous entourent, dans votre vie personnelle comme dans celle au travail. L'humilité est bienveillante.

- Une personne qui souhaite vous parler de choses qui la préoccupent est une personne qui vous estime ou pour qui vous exercez une certaine influence, ne l'oubliez pas.
- Servez-vous-en, mais positivement. Faites l'effort de prendre quelques minutes pour tendre l'oreille de façon intéressée et sincère.
- Rappelez-vous que le but premier d'offrir une oreille attentive à cette personne n'est pas d'apporter une solution, mais d'abord d'écouter son histoire. La solution réside parfois dans la seule écoute.
- Comprenez qu'offrir de l'écoute à une personne qui en a besoin, c'est d'abord lui démontrer de la considération, la toute première chose que tout humain recherche, consciemment ou non.

La suite vous appartient, la [QUESTION #5](#) du test aussi. En étant plus attentif aux autres, vous sortez toujours gagnant, car vous avez créé, réparé ou solidifié un lien.

06

JE COMBATS MES PRÉJUGÉS TOUS LES JOURS



LES PERSONNES QUI N'ONT PAS DE PRÉJUGÉS N'EXISTENT PAS. C'EST LA RAISON POUR LAQUELLE IL FAUT CONSTAMMENT LES COMBATTRE. UN PRÉJUGÉ S'INSTALLE DÈS LE MOMENT OÙ L'ON APPOSE UNE ÉTIQUETTE SUR UNE PERSONNE. NOUS AVONS TOUS UNE ÉTIQUETTE, MAIS CERTAINES SONT PLUS DIFFICILES À PORTER QUE D'AUTRES.

Donc, reconnaissez d'abord les principaux préjugés que vous entretenez, parce que vous en avez sûrement plus d'un.

- Pour vous guider dans votre réflexion, rappelez-vous qu'un préjugé est une croyance ou une opinion préconçue, sans fondement réel, adopté sans examen ou imposé par le milieu, l'éducation, les croyances ou l'époque.
- Lorsque vous êtes confronté à vos préjugés, tentez de les déconstruire en admettant que votre jugement est probablement biaisé et qu'il peut s'avérer trompeur. Laissez la chance au coureur.
- Chaque fois que vous serez sur le point d'exprimer un jugement de valeur, prenez une seconde ou deux pour y réfléchir.
- Posez-vous la question si vous contribuez à alimenter un préjugé.
- Si oui, reformuler votre jugement sans qu'il porte préjudice à la personne ou au groupe concernés. Il importe parfois de se garder une petite gêne.
- C'est la multiplication de l'expression de nos préjugés qui les rendent tenaces.

La [QUESTION #6](#) vous semble plus claire ? Comme quoi, prendre un pas de recul, ça aide à voir autrement.

07

J'ENCOURAGE LES CULTURES ET LES PRODUITS D'ICI



LA CULTURE S'EXPRIME DE MILLE FAÇONS ET SE MANIFESTE À TRAVERS NOS RÉALISATIONS, QU'ELLES SOIENT D'ORDRE ARTISTIQUE ET CULTUREL, COMMERCIAL ET MARCHAND, CULINAIRE, VESTIMENTAIRE OU AUTRES. ELLES CONTRIBUENT À NOUS DÉFINIR EN PLUS D'ALIMENTER NOTRE ÉCONOMIE.

Alors, faite un bref survol de vos comportements d'achats des derniers mois, tant ceux faits en ligne que ceux faits en personne.

- Tentez d'identifier les organisations à qui ces achats ont le plus profité.
- Auriez-vous pu encourager un marchand local... ou l'avez-vous plutôt utilisé pour valider un achat que vous avez finalement fait en ligne, ailleurs ?
- Le produit équivalent fabriqué au Québec ou au Canada aurait-il pu faire l'affaire ?
- Amazon, Costco et Walmart sont-ils devenus vos uniques fournisseurs ?
- Et tous ces artisans, boutiquiers, créateurs, designers, producteurs locaux, vous arrivent-ils de vous y intéresser ?
- Ah! C'est plus cher. Je comprends. Mais l'économie réalisée individuellement, multipliée par toutes les autres économies réalisées par des millions de personnes, individuellement, finit par nous coûter cher collectivement. Encourager l'achat local, une fois de temps à autre, ça n'a pas de prix.

La [QUESTION #7](#) est maintenant entre vos mains.



08

J'ÉPOUSE UNE CAUSE, SI PETITE SOIT-ELLE

IL Y AURAIT 86 000 ORGANISATIONS DE BIENFAISANCE ENREGISTRÉES AU CANADA, DONT UNE PROPORTION IMPORTANTE AU QUÉBEC. CE N'EST DONC PAS LE CHOIX QUI MANQUE.

Mais, pas de panique. Oubliez pour un instant ces milliers de causes potentielles. Posez-vous plutôt la question sur la façon dont vous pourriez être plus utile. Souvent, c'est en mettant à profit nos compétences, nos expériences ou notre passion.

- Comprenez que la cause qui pourrait vous intéresser n'a pas besoin de faire partie de cette liste de 86 000 organismes.
- Regardez simplement autour de vous. La cause pourrait se trouver dans votre cours et prendre une forme inattendue.
- Cette cause, c'est peut être une petite organisation de votre quartier, de votre centre de loisirs, une personne âgée isolée, un jeune en difficulté, ou même un membre de votre famille. Peu importe, toutes les causes sont bonnes lorsque vient le temps d'aider.
- Et si aucune cause ne vous parle, créez la vôtre, si petite soit-elle et faites-la vivre. Elle n'a aucun besoin d'être officielle ou enregistrée et peut très bien n'exister qu'à travers vous.
- Aussi, tentez de vous impliquer davantage par conviction que par obligation, c'est nettement plus agréable alors que l'obligation entraîne une pression qui pèse souvent lourd.
- Sachez également que les personnes qui se sentent utiles sont généralement plus heureuses que celles qui n'éprouvent pas ce sentiment. L'utilité, ça nourrit autant le cœur que l'esprit.

Prêt maintenant pour répondre à la [QUESTION #8 ?](#)

09



JE RESPECTE MES ENGAGEMENTS, PETITS ET GRANDS

NE PAS RESPECTER SES ENGAGEMENTS, MÊME CEUX QUE L'ON CONSIDÈRE SANS TROP D'IMPORTANCE, EST DEvenu UNE FÂCHEUSE TENDANCE QUI SE TROUVE À L'ORIGINE DE MALENTENDUS, DE DÉCEPTIONS ET MÊME, PARFOIS, DE CONFLITS

**Rappelez-vous le diction bien connu : « Si tu le dis, tu le fais ».
Mieux vaut s'abstenir et passer son tour que de promettre quelque chose pour acheter la paix, mais qu'on ne fera pas.**

- Se faire rappeler ses engagements n'est agréable ni pour ceux qui nous le rappellent ni pour ceux qui se le font rappeler.
- Accordez du sérieux à vos engagements, même les plus anodins. Des personnes comptent sur vous. Les enfants, y sont particulièrement sensibles.
- Dans le doute ou l'incertitude, attendez et prenez le temps d'y penser avant de vous compromettre. Personne n'aime décevoir.
- Gérez les attentes des personnes qui vous sollicitent en exprimant vos réserves et vos contraintes.
- Et si l'engagement pris s'avère irréalisable, peu importe les raisons et les circonstances, ne laissez pas traîner la situation. Par respect, affrontez la réalité et assumez vos responsabilités. Mieux vaut agir en amont qu'en aval.

À vous de jouer avec la [QUESTION #9](#).

10

JE FAIS UNE BONNE ACTION CHAQUE FOIS QUE L'OCCASION SE PRÉSENTE



PLUSIEURS PERSONNES QUI S'ENDORMENT SANS DIFFICULTÉ NOUS CONFIENT LEUR TRUC: « QUAND JE ME COUCHE, JE PENSE AUX PERSONNES POUR QUI, D'UNE QUELCONQUE FAÇON, J'AI ÉTÉ UTILE DANS MA JOURNÉE ».

Pour cette question, plusieurs admettent, sans trop de gêne, qu'elles pourraient en faire un peu plus. Et si vous commenciez ce soir ?

- Alors, commencez par reconnaître les occasions où vous pourriez vous montrer plus utile ou bienveillant. La personne qui ne cherche pas à se rendre utile ne verra pas ces occasions. Où les verra, mais en les ignorant.
- Soyez attentif. Rappelez-vous que faire une bonne action relève souvent de toutes petites choses qui ressemblent davantage à des attentions qu'à des services à proprement parler.
- Sachez que ces bonnes actions, totalement gratuites, sont souvent faites envers des inconnus que vous n'avez jamais vus et que vous ne verrez probablement plus.
- Certaines de ces actions ne demanderont que quelques secondes de votre temps, d'autres, quelques minutes. Ce n'est pas la fin du monde.
- Ces bonnes actions font souvent dire à ceux et celles qui les reçoivent: « *Merci, monsieur/madame, vous avez fait ma journée* ». Par la même occasion, vous aurez probablement fait la vôtre aussi.
- La gratuité et la spontanéité d'une action bienveillante décuple son impact sur la personne qui la reçoit.
- Nous nous répétons, mais sachez que les personnes qui se sentent utiles au quotidien sont aussi, bien souvent, celles qui se disent les plus heureuses. Ce n'est certainement pas un hasard.

Alors, pour cette [QUESTION #10](#), agissez-vous correctement ou pouvez-vous faire mieux?

11

JE FAIS MON DEVOIR CITOYEN EN ALLANT VOTER



LORS DES DERNIÈRES ÉLECTIONS DE 2022 AU QUÉBEC, LE TAUX DE PARTICIPATION ÉTAIT DE 66%. CETTE DONNÉE NOUS DÉMONTRE CLAIEMENT QU'EXERCER SON DEVOIR CITOYEN N'EST PAS LE LOT DE TOUS.

On trouve toujours une raison ou un prétexte pour ne pas exercer son droit de vote, mais soyons honnêtes, elles sont rarement bonnes.

- Au Québec, contrairement aux États-Unis, les choix ne manquent pas avec cinq partis officiels, ce qui s'avère une certaine protection contre la polarisation.
- Le milieu municipal offre la même pluralité de formations politiques permettant d'exprimer ses choix et ses opinions.
- Parmi les 14 dimensions qui influencent la perception de notre humanité, la démocratie arrive en 2e position, c'est dire toute l'importance qu'elle représente dans notre façon d'entrevoir notre « *vivre ensemble* ».
- Bien sûr, comme pour l'environnement et toutes les autres dimensions humanistes pour lesquelles vous doutez du pouvoir de vos simples actions sur le résultat global, il est facile de se déresponsabiliser, d'abandonner, de laisser les autres s'en occuper... et de les critiquer par la suite. Est-ce votre cas ?

À vous de jouer pour la [QUESTION #11](#), parce que rester en marge, c'est étouffer sa voix.



12

JE RECONNAIS ET SOULIGNE LES BONNES ACTIONS DES AUTRES

LA RECONNAISSANCE! L'UN DES PLUS INFLUENTS FACTEURS DE BONHEUR, MAIS MALHEUREUSEMENT, CELUI QUI SEMBLE LE PLUS DIFFICILE À EXPRIMER. COMME SI RECONNAITRE LES BONNES ACTIONS DES AUTRES NOUS ENLEVAIT QUELQUE CHOSE, NOUS DIMINUAIT. POURTANT!

Ce constat s'applique autant à notre vie personnelle qu'à notre vie au travail.

- Soyez humble. La reconnaissance exige, de la part de ceux qui en font preuve, d'une certaine humilité, parce qu'ils dirigent l'attention sur quelqu'un d'autre.
- Comprenez que l'immense impact sur les personnes recevant des gestes de reconnaissance est le fait, justement, qu'ils proviennent des autres.
- Il importe aussi de réaliser que la reconnaissance n'est pas unidirectionnelle, particulièrement au travail. Elle ne vient pas nécessairement « *d'en haut* », mais arrive de tous les côtés. La reconnaissance est transversale.
- Au lieu de jalouser les personnes qui souvent sont reconnues pour leurs bonnes actions, observez-les et inspirez-vous-en.
- Rappelez-vous qu'exprimer de la reconnaissance ne coûte rien et ne vous enlève rien, mais plutôt le contraire.

Cette [QUESTION #12](#) n'est pas anodine. Elle touche quelque chose d'essentiel.



13

J'UTILISE ABONDAMMENT LES MOTS BONJOUR ET MERCI

**DEUX MOTS, DEUX SIMPLES MOTS QUI PEUVENT FAIRE
BASCULER UN ÉCHANGE DE CHALEUREUX À FROID,
DE RESPECTUEUX À CASSANT.**

Parce que les notions les plus élémentaires, parfois, nous échappent.

- Refaites le même exercice que pour la toute première question de ce petit guide avec vos courriels, vos textos et vos discussions, téléphoniques ou en personne.
- Relisez-les ou remémorez-les-vous en vérifiant si vous avez salué votre interlocuteur, en introduction comme en conclusion, puis remercié, si cela s'appliquait.
- L'instantanéité des échanges électroniques semble avoir fait disparaître des éléments de bienséance de base comme se saluer et se remercier, mais ces échanges électroniques demeurent une communication de personne à personne. Nous ne sommes pas insensibles à leur forme.
- Ne tenez pas pour acquis que les salutations les plus élémentaires ne sont plus nécessaires dans vos échanges électroniques. C'est une erreur. Vous arrive-t-il de recevoir des courriels sans aucune forme élémentaire de salutations ? Appréciez-vous ces messages ?
- Commencez un message avec un bonjour prend trois secondes. Pas davantage plus long de le conclure avec un merci. Votre temps est-il si précieux et votre horaire si chargé que vous devez économiser ces quelques secondes ?
- En personne, pensez à créer le contact. Saluez votre interlocuteur de façon sincère en le regardant dans les yeux plutôt que tout autour. Le merci se fait de la même façon.

Cette QUESTION #13 ne se veut qu'un rappel, parce que parfois, on oublie.

14

JE RÉFLÉCHIS SOUVENT À L'IMPACT DE MES ACTIONS SUR LES AUTRES



SI LA QUESTION PRÉCÉDENTE SE VEUT LA PLUS ÉLÉMENTAIRE DU TEST ÊTRE HUMAIN, CELLE-CI S'AVÈRE SANS DOUTE LA PLUS DÉLICATE. ELLE EXIGE PLUS D'INTROSPECTION ET SURTOUT, UNE BONNE DOSE D'HUMILITÉ PARCE QU'ELLE RÉFÈRE DIRECTEMENT À L'ÉGOÏSME.

Égoïsme: « *Ne se préoccuper que de son intérêt, que de son plaisir, sans tenir compte des intérêts, des besoins des autres* ». Ici, il importe d'interpréter le mot « *autres* » le plus largement possible.

- Prenez un moment, de temps à autre, pour vous demander si cette définition vous ressemble parfois, ou un peu trop souvent. Si oui, pas de panique. Vous n'êtes pas seul. Plus du tiers des répondants au test Être Humain admettent, pour cette question, qu'ils pourraient faire mieux.
- Interrogez-vous si vous êtes bien au fait des intérêts et des besoins de ceux et celles qui vous entourent.
- Dans l'incertitude, confirmez-les auprès des personnes concernées.
- Cette difficile première étape étant terminée, à vous maintenant de jouer et d'agir davantage selon les intérêts et besoins des autres. À ce jeu, il n'y a pas de perdants.
- Si vous cherchez un argument additionnel pour vous convaincre, sachez que les personnes avec un penchant égoïste sont aussi celles qui perçoivent plus faiblement leur propre humanité.

La QUESTION #14 qui clôt ce petit test est entre vos mains.
À vous de jouer une dernière fois.

i INDICE
D'HUMANITÉ



