

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) Filiale de Montréal lance la campagne *Je pratique la gentillesse* en collaboration avec la Direction régionale de santé publique de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

**JE PRATIQUE LA GENTILLESSE**  
*parce que c'est bon pour la santé mentale*

**Montréal, le 13 novembre 2023** – L'ACSM Filiale de Montréal, organisme qui œuvre à la promotion et à la prévention en santé mentale au sein des communautés montréalaises, lance la campagne *Je pratique la gentillesse* en collaboration avec la Direction régionale de santé publique de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal du **13 au 19 novembre** prochain. Le premier jour de campagne souligne également la Journée internationale de la gentillesse.

La campagne numérique vise à **sensibiliser** la population montréalaise quant aux bienfaits des gestes gentils pour la santé, la **motiver** à mettre en **pratique** ces gestes et à renforcer l'idée selon laquelle gentillesse et **bonne santé mentale** vont de pair.

La gentillesse c'est une parole qu'on prononce, un geste qu'on pose, un comportement qu'on adopte, pour prendre soin des autres (ou de soi), motivés par un sentiment chaleureux et surtout authentique. **Pratiquer la gentillesse, c'est faire preuve d'intelligence émotionnelle.** « La gentillesse nous entoure, mais c'est quand on est conscient de tous les gestes gentils qu'on fait ou qu'on reçoit que les bienfaits se font ressentir au maximum. Plus on pose des gestes gentils, plus on se sent bien et plus on a envie de pratiquer la gentillesse », explique Dre Mylène Drouin, directrice régionale de la santé publique de Montréal.

Il peut sembler normal de faire preuve de gentillesse. Pourtant, comme pour les bonnes habitudes de vie, **on peut s'y entraîner pour en obtenir un maximum de résultats.** La gentillesse est souvent sous-estimée. **Il est temps de lui redonner ses lettres de noblesse.** Tout le monde en a besoin.

### **La santé mentale à Montréal**

**La détresse psychologique** est le résultat d'un ensemble d'émotions négatives qui, lorsqu'elles se présentent avec persistance, peuvent donner lieu à **des symptômes de dépression ou d'anxiété** selon l'Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021. En 2021, la proportion de la population se situant à un niveau élevé de l'échelle de détresse psychologique est **plus élevée à Montréal** (42,2 %) que dans le reste du Québec (37,6 %).

Des études sur l'effet des gestes gentils sur le bien-être démontrent que d'effectuer plusieurs gestes gentils au cours d'une journée peut **augmenter significativement** le niveau de bonheur ainsi que **réduire le stress** des personnes impliquées dans

l'interaction. « Les études démontrent que la gentillesse est un facteur de protection pour la santé mentale des personnes qui la pratique. C'est en incluant des petits gestes dans notre quotidien que la gentillesse peut faire une grande différence dans notre vie et celle de notre entourage », mentionne Fanny Gravel-Patry, conseillère en promotion de la santé mentale pour l'ACSM Filiale de Montréal.

C'est entre autres pour ces raisons qu'Antoine Desrochers, acteur, a accepté d'être le porte-parole officiel de cette campagne. « J'ai décidé de m'impliquer dans cette campagne parce que c'est un changement de paradigme par rapport aux messages que je voyais circuler lorsque j'étais au secondaire. Plus jeune, on nous disait souvent quoi ne pas faire, mais on nous ne proposait pas d'alternative. *Je pratique la gentillesse*, c'est le retournement positif et l'évolution de ce que j'ai vu quand j'étais plus jeune et c'est un honneur pour moi d'en être le porte-parole ! », explique Antoine.

### **Une pratique qui va encore plus loin**

L'ACSM Filiale de Montréal s'est associée avec une dizaine de **YMCA de Montréal** et les **Bibliothèques de Montréal** pour cette campagne. Ils sont de fiers partenaires de diffusion et de distribution du matériel à l'effigie de *Je pratique la gentillesse*. Des affiches, des autocollants, des infographies, des entrevues ; un éventail d'outils seront à disposition pour donner **des idées de gestes gentils ainsi que pour en apprendre plus sur les bienfaits de ces gestes sur la santé mentale**. En plus de cette implication, les Bibliothèques de Montréal partageront **des suggestions de lecture** pour nourrir et faire fleurir les réflexions sur la gentillesse.

Dès aujourd'hui, vous pouvez suivre le déroulement de la campagne *Je pratique la gentillesse* en suivant le mot-clic **#Jepratiqueлагentillesse** et les différents réseaux sociaux de l'ACSM Filiale de Montréal.

### **Je pratique la gentillesse parce que c'est bon pour la santé mentale !**

Pour en apprendre plus sur la campagne :

<https://acsmmontreal.qc.ca/evenements/je-pratique-la-gentillesse/>

Pour toutes demandes médias et informations supplémentaires : Mélody Dorval,  
[communications@acsmmontreal.qc.ca](mailto:communications@acsmmontreal.qc.ca) / 514-679-6699

- 30 -

### **À propos de l'ACSM – Filiale de Montréal**

Membre d'un réseau pancanadien, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) Filiale de Montréal est un organisme communautaire fondé en 1979 qui œuvre à la promotion et à la prévention en santé mentale. Avec, comme pierre angulaire, les déterminants sociaux de la santé, le processus d'adaptation, le

parcours de vie et l'impact social, nos actions visent la collectivité montréalaise. L'ACSM Filiale de Montréal favorise le partage de connaissances, des ressources et des compétences. Elle se mobilise afin de lutter contre la stigmatisation des problèmes de santé mentale et d'encourager des changements tant sur le plan individuel et collectif que politique.



Bibliothèques  
**Montréal** 



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montréal

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

**Québec** 