

# Trousse de participation virtuelle



**Soutenez la santé mentale en prenant part à notre campagne sur vos réseaux sociaux !**



**Pour participer, vous n'avez qu'à utiliser nos messages clés et nos visuels pour créer vos publications et les partager sur vos plateformes numériques durant la semaine du 13 au 19 novembre 2023.**



**Laissez aller votre créativité en ajustant les messages en y ajoutant votre touche personnelle!**



**N'oubliez pas de suivre nos différents médias sociaux pour rester à l'affût du déroulement de cette campagne.**



## Message clé #1 – Qu'est-ce que la gentillesse ?

La gentillesse c'est une parole qu'on prononce, un geste qu'on pose, un comportement qu'on a, pour prendre soin des autres (ou de soi), motivés par un sentiment chaleureux et surtout authentique. En comprenant les émotions des autres et en choisissant d'agir avec bienveillance, nous pouvons créer des liens solides avec les autres et contribuer à un monde où chaque personne se sent comprise et valorisée. #Jepratiquelagentillesse

## Message clé #2 – La pratique de la gentillesse

Il peut sembler normal de faire preuve de gentillesse. Pourtant, on manque parfois de temps ou d'énergie. Alors, comme pour les bonnes habitudes de vie (bien s'alimenter, pratiquer une activité physique), on peut s'y entraîner pour maximiser les résultats sur notre santé mentale et celle des autres. #Jepratiquelagentillesse



## Message clé #3- Pourquoi la gentillesse ?

Plusieurs études sur l'effet de la gentillesse sur la santé mentale démontrent que d'effectuer plusieurs actes gentils durant une journée peut augmenter significativement le niveau de bonheur, ainsi que réduire le stress des personnes impliquées dans l'interaction. On se lance? #Jepratiquelagentillesse

## Message clé #4 - En apprendre plus sur la gentillesse

Besoin d'une suggestion de lecture ou de combler ton envie de passer à la librairie pour te procurer un nouveau livre ? Consulte cette liste créée par les Bibliothèques de Montréal proposant une multitude d'ouvrages en lien avec la gentillesse et ses bienfaits sur la santé mentale. Une bonne façon de repenser sa pratique de la gentillesse et de prendre le temps de se détendre. Bonne lecture !

#Jepratiquelagentillesse

