

## **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 le 13 novembre 2024.

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

Restez à l'affût de nos différents médias sociaux! @acsm\_montreal @sante\_montreal

### **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 – Briser l'isolement social avec la gentillesse**

L'isolement et la solitude sont des problèmes majeurs de nos sociétés et leurs impacts sur la santé et le bien-être, ainsi que les coûts sociaux associés sont considérables. La réalisation de petits gestes de gentillesse dans sa communauté peut réduire le risque de souffrir de solitude. Les plus petites actions, comme saluer une personne de son voisinage, augmentent les sentiments de solidarité et d'appartenance à sa communauté, créant ainsi un monde dans lequel tout le monde a un.e voisin.e sur qui compter. #Jepratiquelagentillesse