Faites circuler la gentillesse !

Merci de participer à la campagne Je pratique la gentillesse !

Ce document vous explique comment partager nos **outils prêts à utiliser** pour vous aider à faire connaître la campagne et à **faire circuler la gentillesse dans votre milieu**, particulièrement à l'occasion de la Journée mondiale de la gentillesse, le vendredi 13 novembre 2026.

Participer sur les réseaux sociaux

Visuels pour les réseaux sociaux

Plusieurs visuels sont prêts à être utilisés sur Facebook, Instagram ou LinkedIn dans la trousse.

Fichier : *JPLG - S'intéresser à ses collègues, JPLG - Proposer de l'aide, JPLG - Soutenir un.e collègue, JPLG - Célébrer les succès de l'équipe, JPLG - Offrir un thé, JPLG pour la santé mentale, JPLG La gentillesse prédit le bonheur*



Vous pouvez les accompagner de votre propre message ou **utiliser le texte proposé à la prochaine page** :

'' On connaît bien cette personne qui rend les lundis un peu plus doux. 💚

Pour sa 4e édition, la campagne Je pratique la gentillesse portée par l'ACSM Filiale de Montréal met à l'honneur la gentillesse comme levier de mieux-être au travail.

💚 Identifiez en commentaire cette personne de votre équipe qui prouve que la bonne humeur, c'est contagieux, même les lundis!

Téléchargez gratuitement la trousse d'outils que l'ACSM Filiale de Montréal a préparé pour l'occasion : activités, infographies et visuels prêts à partager : https://acsmmontreal.qc.ca/je-pratique-la-gentillesse/ ''



@ Identifiez l'ACSM Filiale de Montréal dans vos publications

Facebook : @Association canadienne pour la santé mentale - ACSM Filiale de Montréal

Instagram : @acsm_montreal

LinkedIn : @Association canadienne pour la santé mentale Filiale de Montréal

Bon à savoir

Pour cette 4e édition, la campagne se consacre à la gentillesse comme levier de mieux-être au travail.

Photo de profil

Affichez votre participation à la campagne sur Facebook, LinkedIn ou Instagram en ajoutant le visuel *Je pratique la gentillesse* à votre photo de profil.

Certains visuels vous permettent d'ajouter une photo personnelle ou d'équipe.





Bannière

Affichez votre participation à la campagne sur **Facebook et LinkedIn** en ajoutant la bannière *Je pratique la gentillesse* à votre profil.

Exemple:

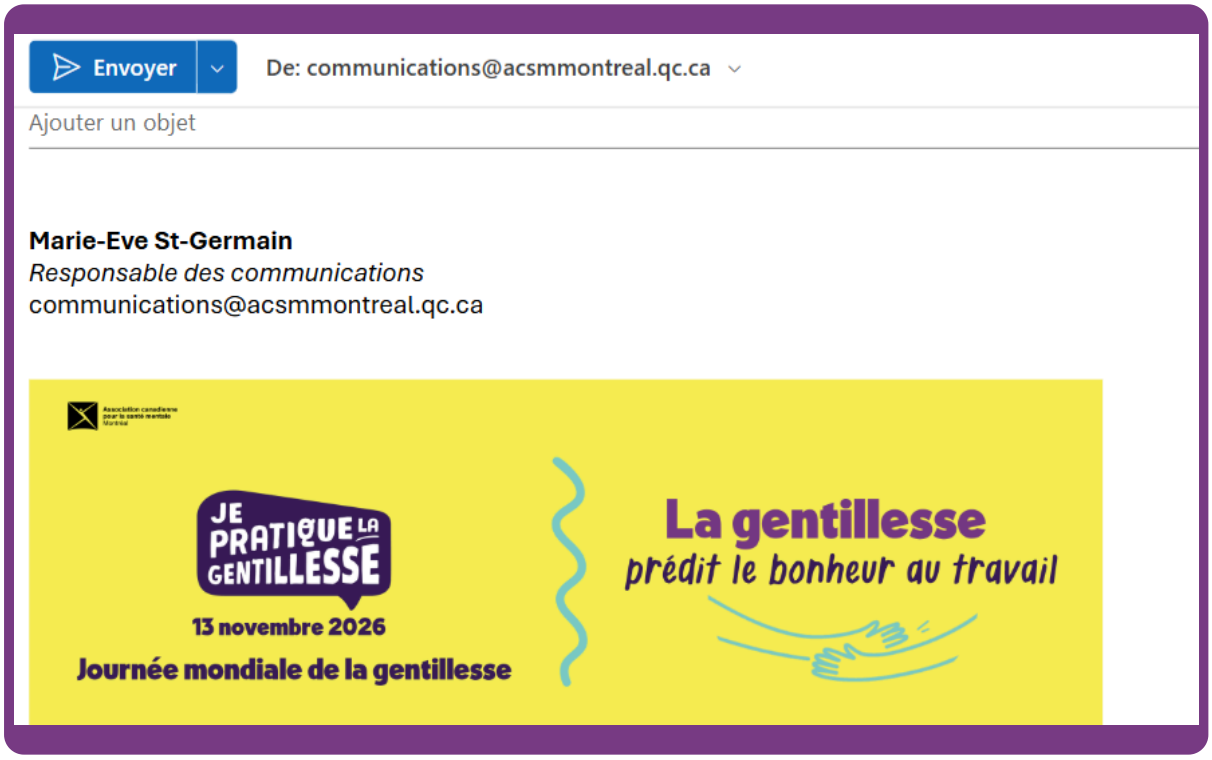


Participer au travail

Signature courriel

Ajoutez la signature *Je pratique la gentillesse* à vos **courriels professionnels** et invitez les membres de votre équipe à faire de même pendant le mois de novembre 2026.

Exemple :



Liste de gestes de gentillesse

Dans cette liste, vous trouverez des **idées simples et concrètes pour pratiquer la gentillesse** au quotidien au travail. Partagez la liste avec votre équipe, publiez un geste mis en place au travail sur vos réseaux ou imprimez l'affiche au bureau.

Guide d'animation d'activités pour encourager la gentillesse en milieu de travail

Dans ce document, vous trouverez plus d'information sur comment organiser une activité pour faire la promotion de la gentillesse en milieu de travail. Nous espérons que ce guide facilitera l'organisation **d'activités d'équipe** dans le plaisir!

Envie d'aller plus loin ?

Commandez notre kit promotionnel

Retrouvez-y 4 affiches, 50 autocollants à partager et 2 casquettes à partager au travail.

https://www.zeffy.com/fr-CA/ticketing/la-boutique-de-association-canadienne-pour-la-sante-mentale-filiale-de-montreal



JE PRATIQUE LA GENTILLESSE

Association canadienne pour la santé mentale
Montréal