

# Un calendrier pour cultiver nos liens

Le sentiment d'appartenance et de connexion est essentiel à notre santé mentale. Il nous aide à nous **sentir considérés, valorisés et soutenus**. L'un des meilleurs moyens de créer des liens avec les autres est d'être soi-même et de laisser les autres être eux-mêmes.

Lorsque nous sommes en mesure d'être authentiques, nous **tissons des liens plus profonds qui renforcent notre estime de nous-mêmes et protègent notre bien-être mental**. Et lorsque nous permettons aux autres d'être eux-mêmes sans les juger, nous créons des espaces où chacun se sent vraiment à l'aise. Créons cet espace ensemble.

Les moments partagés nous aident à créer des liens plus forts. Qu'il s'agisse d'une petite conversation ou d'une activité commune, **aller vers les autres avec ouverture d'esprit et curiosité peut faire toute la différence**.

Tout au long du mois d'octobre, nous partageons chaque jour un défi simple pour vous aider à cultiver des liens avec les autres et à développer un sentiment d'appartenance.

**Vous trouverez ci-dessous un programme hebdomadaire pour vous aider à favoriser les relations humaines et à prendre soin de vous en octobre.**  
**N'oubliez pas de suivre Cartes Carlton sur  et ** pour votre défi quotidien de création de liens.

## Vendredis de bien-être!

Participez à notre concours les vendredis pour courir la chance de gagner un ensemble de cartes de souhaits!

Dimanche de détente	Lundi de motivation	Mardi ensemble	Mercredi de bien-être	Jeudi de reconnaissance	Vendredi de sérénité	Samedi social
 cartes carlton	 Association canadienne pour la santé mentale <i>La santé mentale pour tous</i>		<b>1</b> Établissez pour vous-même une bonne intention pour le mois. Écrivez-la et lisez-la tous les jours.	<b>2</b> Envoyez une note de remerciement à quelqu'un qui a récemment fait quelque chose, de grand ou petit, qui a amélioré votre journée.	 <b>3</b> Écoutez votre chanson préférée et dansez comme si personne ne vous regardait!	<b>4</b> Prenez une couverture et allez admirer le coucher de soleil avec quelqu'un (un ami, un parent, votre animal de compagnie). Il pleut? Regardez-en un virtuel.
<b>5</b> Flânez au lit aujourd'hui! Faites la grasse matinée ou faites une sieste durant la journée. Vous le méritez bien.	<b>6</b> Terminez cette phrase : Cette semaine, je vais... [ou fixez-vous des objectifs pour l'automne]	<b>7</b> Envoyez une note à propos d'un de vos souvenirs préférés à la personne avec laquelle vous le partagez.	<b>8</b> Allez à l'extérieur et arrêtez-vous pour écouter. Restez jusqu'à ce que vous entendiez 10 sons différents de la nature.	<b>9</b> Partagez une « petite victoire » qui est source de fierté ces derniers temps. Reconnaissez-la!	 <b>10</b> Envoyez un message d'encouragement à quelqu'un qui a besoin d'un petit coup de pouce!	<b>11</b> Soyez pleinement présent(e) lors d'une conversation aujourd'hui. Mettez de côté les distractions et écoutez attentivement.
<b>12</b> Donnez-vous la permission de dire non à quelque chose aujourd'hui.	<b>13</b> Qui est la personne qui vous motive? Envoyez-lui un mot de remerciement pour lui dire.	<b>14</b> Entrez en contact avec quelqu'un que vous souhaitez mieux connaître et faites quelque chose qui vous plaît à tous les deux.	<b>15</b> Éteignez vos écrans une heure avant de vous coucher et prenez ce temps pour lire un livre ou méditer.	<b>16</b> Pensez à quelque chose que vous appréciez en vous et offrez-vous une petite gâterie en guise de remerciement.	 <b>17</b> Redécouvrez un de vos coups de cœur : un livre, une chanson, un film ou un spectacle.	<b>18</b> Invitez un(e) ami(e) à se joindre à vous pour une activité que vous aimez.
<b>19</b> La relaxation est un art. Soyez un chef-d'œuvre.	<b>20</b> Motivez quelqu'un aujourd'hui en lui envoyant une note d'encouragement.	<b>21</b> Envoyez une carte à l'ami(e) que vous aimerez voir plus souvent pour lui dire à quel point il/elle compte pour vous.	<b>22</b> Mangez vos légumes! Mangez trois portions de légumes aujourd'hui.	<b>23</b> Rendez la pareille : honorez la gentillesse que quelqu'un vous a témoignée en rendant service à quelqu'un d'autre.	 <b>24</b> Faites une liste de vos récentes réalisations et célèbrez-les!	<b>25</b> Célébrez l'automne : visitez un champ de citrouilles ou un labyrinthe de maïs avec vos amis ou votre famille.
<b>26</b> Écoutez le paresseux qui sommeille en vous et passez en mode économie d'énergie.	<b>27</b> Partagez une citation qui vous inspire.	<b>28</b> Écrivez une note à quelqu'un avec qui vous passez beaucoup de temps pour lui dire ce que vous appréciez chez lui.	<b>29</b> Pratiquez la quiétude : enveloppez-vous dans une couverture. Concentrez-vous sur les sensations que cela vous procure.	<b>30</b> Pensez à un défi que vous êtes reconnaissant(e) d'avoir relevé : qu'en avez-vous retiré?	<b>31</b> Faites trois compliments au hasard à des personnes aujourd'hui, même s'il s'agit d'inconnus costumés!	<b>Le sentiment d'appartenance et de rapprochement est essentiel à notre santé mentale.</b>