



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

Si vous êtes en difficulté, ou si un de vos proches l'est, sachez qu'il y a de l'espoir et qu'il existe de l'aide. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un immédiatement, sachez qu'il y a de l'espoir et composez le numéro sans frais 1-833-456-4566 (au Québec : 1-866-277-3553), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ou consultez le site www.crisisservicescanada.ca. Vous pouvez également contacter votre section locale de l'Association canadienne pour la santé mentale; vous la trouverez sur le site www.cmha.ca.