Calendrier pour cultiver nos liens de Cartes Carlton

cartes carlton | Association canadienne pour la santé mentale — *La santé mentale pour tous*

Se sentir en lien avec les autres est essentiel à notre santé mentale. Des liens sociaux solides nous aident à nous sentir soutenus, à réduire la solitude, à renforcer notre résilience et à améliorer notre bien-être général. Des études démontrent que les relations significatives ne sont pas seulement bénéfiques pour notre santé mentale. Elles sont également associées à une meilleure santé physique et même à une espérance de vie plus longue.

C'est la qualité de nos liens qui compte le plus. Qu'il s'agisse de prendre des nouvelles d'une amie, d'envoyer une carte, de partager un message bienveillant, de passer du temps ensemble ou de faire savoir à quelqu'un qu'il n'est pas seul, ces petits gestes de connexion peuvent avoir un impact durable.

En octobre, chaque petit geste de connexion compte. Dans le cadre de notre défi **#ConnectionChallenge**, nous proposons chaque jour une activité simple pour inspirer des moments de connexion significatifs. Et lorsque vous achetez des Cartes Carlton chez certains détaillants participants, vous contribuez à soutenir l'ACSM et la santé mentale communautaire partout au Canada. Ensemble, nous pouvons renforcer nos liens, nous soutenir mutuellement et contribuer à bâtir des communautés plus saines et plus solidaires.

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.

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 Qui égaye un peu votre vie? Prenez un moment pour dire à cette personne que vous l'appréciez.	**2** Laissez tomber les banalités. Appelez un(e) ami(e), discutez autour d'un café ou demandez-lui : « Comment vas-tu, vraiment? » Même cinq minutes de conversation sincère peuvent nous aider à nous sentir plus heureux, plus sereins et plus proches des autres.	**3** Remerciez trois personnes qui vous font toujours sentir accepté(e) – ou prenez simplement un moment pour réfléchir à la raison pour laquelle elles comptent tant pour vous. Un peu de gratitude peut faire toute la différence.
SEMAINE 1 **Commencez par un proche** Renforcez les relations qui vous soutiennent au quotidien	**4** Prenez 15 minutes aujourd'hui pour prendre soin de vous. Étirez-vous, marchez, lisez, écoutez de la musique ou profitez simplement d'un moment de calme. Parce que prendre soin de vous vous aide à être présent(e) pour les personnes qui vous sont chères. **Suggestion d'écriture :** « Une chose que je peux faire aujourd'hui pour prendre soin de moi, c'est… »	**5** Dites à une personne ce que vous admirez sincèrement chez elle. Écrivez-le. Envoyez-le par texto. Dites-le à voix haute. Vous pourriez bien lui permettre de passer une excellente journée. **Essayez de commencer par :** « Une chose que j'admire sincèrement chez toi, c'est… »	**6** Déconnectez-vous un instant et allez prendre un café, partagez un repas ou allez vous promener avec une personne qui vous tient à cœur. Les meilleures conversations ont lieu lorsque nous sommes pleinement présents. **Idée de sujet de conversation :** « Il y a une chose que j'ai toujours voulu te demander, c'est… »	**7** Le repos prend une forme différente pour chacun. Invitez un(e) ami(e) à prendre une pause relaxante avec vous, puis explorez ensemble les sept types de repos. Lequel vous convient le mieux à tous les deux aujourd'hui?	**8** Qui mérite un peu plus de reconnaissance aujourd'hui? Remerciez une personne pour quelque chose qu'elle fait et qui passe souvent inaperçu. **Sujet d'écriture :** « Merci de toujours… »	**9** Prenez des nouvelles d'un(e) collègue aujourd'hui. Oubliez le « Comment ça va? » et demandez plutôt : « Comment vas-tu vraiment? » Se sentir intégré au travail peut faire bien plus que simplement remonter le moral; cela peut prévenir l'épuisement professionnel, améliorer la collaboration et créer un sentiment d'appartenance. **Suggestion pour entamer la conversation :** « Tu rends le travail plus agréable en… »	**10** Aujourd'hui est la Journée mondiale de la santé mentale. L'un des moyens les plus simples de prendre soin de notre santé mentale est de créer des liens les uns avec les autres. Passez du temps avec une personne qui vous fait du bien. Partagez une promenade, un café, un repas ou simplement une conversation enrichissante.
SEMAINE 2 **Tendre la main malgré la distance** Renouez avec quelqu'un qui vous manque	**11** Aujourd'hui, empruntez la route panoramique. Sortez prendre l'air, étirez-vous les jambes ou savourez votre boisson chaude préférée près d'une fenêtre. La nature a le don de nous aider à nous ressourcer en douceur **Essayez d'écrire :** « Aujourd'hui, je prends le temps de… »	**12** À l'occasion de l'Action de grâces, faites savoir à quelqu'un que vous êtes reconnaissant(e) de l'avoir dans votre vie. Envoyez une carte, passez un coup de fil ou partagez un message sincère avec une personne que vous ne voyez pas souvent. **Suggestion d'écriture :** « Je te suis particulièrement reconnaissant(e) parce que… »	**13** Il y a quelqu'un qui occupe vos pensées ces derniers temps. C'est peut-être aujourd'hui le moment de prendre contact. Envoyez un texto. Passez un coup de fil. Organisez une rencontre autour d'un café. Vous serez peut-être surpris(e) de voir à quel point cela compte. **Commencez par :** « Ça fait trop longtemps qu'on n'a pas… »	**14** L'air frais peut faire des merveilles : il nous aide à ralentir, à recharger nos batteries et à nous sentir plus présents. Mettez vos écouteurs ou profitez des sons de la nature, allez vous promener et respirez profondément. Si l'envie vous en prend, appelez en chemin quelqu'un avec qui vous aviez envie de prendre des nouvelles.	**15** Avec qui avez-vous envie de renouer? Un simple « J'ai pensé à toi » peut rappeler à une personne qu'elle est aimée, qu'on se souvient d'elle et qu'on l'apprécie.	**16** Évoquez un bon souvenir avec quelqu'un. Prenez contact avec cette personne et partagez le souvenir avec elle. Besoin d'un peu d'inspiration? Parfois, il suffit de se remémorer un moment partagé pour faire sourire quelqu'un. **Essayez :** « Tu me manques et je repense à la fois où on… »	**17** La technologie peut nous aider à rester en contact, et un peu de créativité peut rendre ce moment encore plus personnel. Choisissez une recette préférée, cuisinez-la ensemble par vidéoconférence et profitez-en pour prendre des nouvelles, peu importe où vous vous trouvez. Parce que le meilleur ingrédient, c'est de partager ce moment.
SEMAINE 3 **Offrez un coup de pouce à quelqu'un qui en a besoin** Montrez à quelqu'un qu'il n'est pas seul	**18** On ne peut pas donner ce qu'on n'a plus. Trouvez un moment de calme pour faire le point avec vous-même. Respirez profondément et demandez-vous : « Quelle est la chose gentille que j'ai besoin d'entendre aujourd'hui? » **Notez-la :** « Une chose que j'apprécie chez moi, c'est… »	**19** Pensez à une personne qui fait face à un défi et rappelez-lui ce qui la rend extraordinaire. Besoin d'un peu d'inspiration? **Commencez par :** « J'admire ta capacité à toujours… »	**20** Invitez une personne qui traverse une période difficile à aller se promener, prendre un café ou discuter tranquillement. Pas de pression. Pas d'ordre du jour. Juste un moment passé ensemble. Parce que le simple fait de savoir que quelqu'un est là peut faire toute la différence.	**21** Prenez 15 minutes aujourd'hui pour prendre soin de vous. Faites des étirements, marchez, lisez, écoutez de la musique ou profitez simplement d'un moment de calme. Car prendre soin de vous vous aide à être présent(e) pour les personnes qui vous sont chères. **Sujet d'écriture :** « Une chose que je peux faire aujourd'hui pour prendre soin de moi, c'est… »	**22** Quels mots vous aident à vous sentir soutenu(e) dans les moments difficiles? Vos mots pourraient être exactement ce dont quelqu'un d'autre a besoin de lire aujourd'hui.	**23** Prenez un moment pour rappeler à une personne qu'elle compte pour vous. Un texte attentionné, une note manuscrite ou un simple « Je suis heureux(se) que tu fasses partie de ma vie » peuvent avoir plus d'importance que vous ne le pensez. **Sujet d'écriture :** « Je ne le dis pas assez souvent, mais… »	**24** Pensez à une citation, une chanson, un livre ou un petit geste de gentillesse qui vous a aidé à traverser une période difficile. Partagez-le avec quelqu'un qui pourrait en avoir besoin. **Suggestion de partage :** « Ça me remonte toujours le moral, et j'espère que ça égayera ta journée aussi… »
SEMAINE 4 **Prenez l'habitude de créer des liens** Faites de la connexion une habitude durable	**25** Prenez de vos nouvelles comme vous le feriez avec un(e) ami(e). Si quelque chose vous pèse, choisissez une petite chose que vous pouvez faire aujourd'hui pour alléger ce fardeau. **Essayez d'écrire :** « Une petite chose que je peux faire aujourd'hui pour prendre soin de moi, c'est… »	**26** Envoyez le texto. Faites la visite. Prenez le rendez-vous pour aller boire un café. Les meilleurs projets sont ceux qu'on inscrit réellement au calendrier. Votre futur vous (et votre ami) vous en remercieront.	**27** Planifiez quelque chose de simple avec une personne qui vous tient à cœur. Organisez une soirée de jeux. Allez souper ensemble. Faites une promenade dans le quartier. Pas besoin que ce soit sophistiqué. Il suffit que ce soit bien organisé.	**28** Choisissez une habitude de bien-être simple que vous continuerez à pratiquer le mois prochain. Un petit pas aujourd'hui peut devenir une saine habitude demain. **Essayez de l'écrire :** « Une habitude de bien-être que je vais conserver le mois prochain, c'est… »	**29** Les meilleures habitudes sont celles qui nous rapprochent les uns des autres. Quelle habitude favorisant les liens comptez-vous conserver au-delà du mois d'octobre? **Sujet d'écriture :** « J'ai hâte de consacrer plus de temps à notre relation en… »	**30** Essayez quelque chose de nouveau dans votre communauté. Assistez à un événement local, inscrivez-vous à un cours, faites du bénévolat ou découvrez un club qui vous a toujours intrigué. On ne sait jamais qui on pourrait rencontrer.	**31** La gentillesse est la plus belle des gâteries. Que ce soit en distribuant des friandises, en admirant les costumes, en vous promenant en famille ou en saluant vos voisins, prenez un moment pour faire preuve d'un peu plus de gentillesse aujourd'hui.

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.