

# Un calendrier pour cultiver nos liens

Nous avons tous et toutes **soif d'appartenance** et nous avons besoin de sentir que les autres se soucient de notre bien-être. Il s'agit là des deux facettes du soutien social : **sentir que nous avons notre place et que les autres nous portent de l'intérêt.**

Les **liens sociaux** ont des effets positifs considérables sur notre santé mentale et physique en réduisant notre niveau de stress, en donnant **un sens à notre vie** et en nous procurant **un sentiment d'utilité et d'appartenance**. Les relations de soutien peuvent avoir un impact direct sur notre bonheur et même réduire notre tension artérielle, notre rythme cardiaque et nos taux d'hormones de stress. Sentir que nous appartenons à un groupe nous donne l'impression d'en être membres à part entière et cette **valorisation** nous fait du bien. En outre, entretenir des **relations d'amitié saines**, avoir le sentiment de faire partie d'une communauté et être en mesure de satisfaire nos besoins de base nous rend moins susceptibles de souffrir d'anxiété, de dépression ou de problèmes de consommation de substances. Les réseaux de soutien social incluent de nombreux groupes, comme les amies et amis, la famille, les coéquipières et coéquipiers, les collègues, les voisines et voisins ou même d'autres gens que nous côtoyons régulièrement, comme les membres d'une équipe soignante, une factrice, ou un barista.

**Tisser des liens sociaux et communautaires n'est pas seulement agréable; c'est bon pour la santé mentale!**

**L'appartenance, c'est essentiellement un sentiment d'attache à la famille, à la communauté et au monde qui se traduit au quotidien par des marques d'amour, de gentillesse et de respect envers nous. Qui n'a pas besoin d'un peu plus d'amour, de gentillesse et de respect ces jours-ci?**

**Voici une feuille de route pour créer et cultiver des liens significatifs tout au long du mois d'octobre et ainsi contribuer à répandre un sentiment d'appartenance :**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Appeler un ou une proche sans raison particulière <b>1</b> 	Rencontrer des gens en me joignant à un club social ou en faisant du bénévolat <b>2</b> 	Écrire une lettre à quelqu'un pour lui dire « Merci d'être toi » <b>3</b> 	Dresser une liste de trois choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude <b>4</b> 	Partager ma gratitude en utilisant le mot-clic : <b>5</b> <b>#JeudiMerci</b>	Aller plus loin. Adhérer à un mouvement ou faire un don à une cause qui me tient à cœur, la santé mentale, par exemple! <b>6</b> 	Me gâter dans un café et donner au suivant en laissant un « café en attente » <b>7</b> 
Profiter d'un repos bien mérité <b>8</b> 	Envoyer un message sincère, simplement pour dire « Je pense à toi » <b>9</b> 	Trouver la carte parfaite pour l'être cher et la lui envoyer par la poste <b>10</b> 	Me présenter ou dire bonjour à une nouvelle collègue, à un voisin ou à l'employée d'un commerce <b>11</b> 	Me joindre à un club, à une équipe, ou à une communauté virtuelle de gens qui partagent une passion commune <b>12</b> 	Dresser une liste de trois choses pour lesquelles je ressens de la fierté <b>13</b> 	Faire des provisions de belles cartes et dresser une liste de personnes à qui les envoyer chaque mois <b>14</b> 
Me reposer <b>15</b> 	Choisir une carte pour reprendre contact avec une personne qui me manque <b>16</b> 	Envoyer un mot au voisin dont le jardin m'éblouit ou à la voisine qui installe des décorations d'Halloween terrifiantes pour les remercier pour leur travail <b>17</b> 	Accomplir trois actes de gentillesse aléatoires <b>18</b> 	Contribuer à ma collectivité. La générosité fait du bien! <b>19</b> 	Faire une promenade et remarquer toutes les choses pour lesquelles j'éprouve de la reconnaissance <b>20</b> 	Offrir mon aide à une personne autre qu'un ou une proche qui m'a offert de l'aide par le passé <b>21</b> 
Me reposer. Et je n'ai pas à me justifier! <b>22</b> 	Écrire un message de remerciement à une personne dont l'influence a été déterminante, par exemple un enseignant ou une mentore <b>23</b> 	Choisir trois collègues de travail qui méritent une attention spéciale; laisser un mot gentil sur leur bureau, avec une petite gâterie <b>24</b> 	Mettre à jour mon carnet d'adresses et planifier de reprendre contact avec certaines personnes. Mon futur moi me remerciera! <b>25</b> 	Partager ma gratitude en utilisant le mot-clic : <b>26</b> <b>#JeudiMerci</b>	Dresser une liste de trois choses que j'aime de moi <b>27</b> 	Pratiquer l'écoute active. L'empathie vient plus facilement quand notre attention se tourne entièrement vers l'autre; nous nous permettons alors d'apprendre et d'entrer réellement en relation! <b>28</b> 
Profiter d'un repos bien mérité <b>29</b> 	Envoyer une « vraie » lettre. La correspondance est un art qui se perd; c'est pourtant une excellente manière de cultiver nos liens! <b>30</b> 	Envoyer des fleurs ou une carte-cadeau d'un café local à une personne que j'aime <b>31</b> 	 <b>Association canadienne pour la santé mentale</b> <i>La santé mentale pour tous</i>		 <b>cartes carlton</b> 	

Si vous-même ou une personne qui vous est chère êtes en difficulté, sachez qu'il y a de l'aide pour faire renaître l'espoir. Pour parler à quelqu'un immédiatement, composez en tout temps le numéro sans frais 1 833 456-4566 (au Québec : 1 866 277-3553), ou visitez le site [www.parlonssuicide.ca](http://www.parlonssuicide.ca). L'Association canadienne pour la santé mentale de votre région peut aussi vous aider; trouvez-la au [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).