UN APPEL À LA GENTILLESSE

Une semaine sous le signe de la compassion

Cette année, le thème de la Semaine de la santé mentale est « L'apaisement par la compassion ». Tout au long de la semaine, nous vous encourageons à faire preuve de compassion, non seulement en reconnaissant la souffrance, mais aussi en faisant preuve de sollicitude et de gentillesse. La compassion peut commencer à l'intérieur de soi, s'étendre aux gens de notre entourage et, pourquoi pas, aux gens de l'ensemble du Canada. Par exemple, vous pourriez vous faire un compliment à vous-même, aider un membre de votre famille ou faire du bénévolat dans votre communauté. Pour vous aider à consigner vos efforts, nous avons créé ce journal contenant une page pour chaque jour de la semaine, dans lequel vous pouvez noter les gestes que vous accomplissez par compassion (n'hésitez pas à répéter cet exercice pendant l'année!).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

À mesure que la semaine avance dans votre parcours, nous vous encourageons à réfléchir aux questions ci-dessous. Vous pouvez prendre un moment de calme pour entreprendre une réflexion, noter vos pensées par écrit, ou les exprimer à un ami ou une amie.

1. **Qu'avez-vous appris sur la compassion cette semaine? Quelle attitude adoptez-vous habituellement envers vous-même lorsque vous faites une erreur ou que vous subissez un échec? En comparaison, quelle attitude adopteriez-vous envers un proche?**
2. **Réfléchissez aux défis que vous avez rencontrés dans votre pratique de la compassion. Comment le fait de surmonter ces défis peut-il contribuer à votre épanouissement et à votre capacité à faire preuve d'empathie envers les autres?**
3. **Pensez à toutes les façons dont vous avez fait preuve de gentillesse envers vous-même et envers les autres et à ce que vous avez ressenti. Comment pouvez-vous intégrer la compassion dans votre quotidien à l'avenir?**

La compassion est contagieuse : inspirez votre communauté à cultiver la compassion en partageant ce journal ou en mettant en valeur vos gestes sur les médias sociaux (n'oubliez pas de nous identifier! **#CultivonsLaCompassion #SemaineDeLaSantéMentale).**