



Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai 2002

LES CADEAUX DU COEUR

Il se trouve plusieurs cadeaux dont la nature est bien peu dispendieuse. Donner un peu de soi, c'est sûrement le plus beau cadeau que l'on peut offrir à ceux qui nous entourent au quotidien : les proches, les collègues de travail, les amis, les voisins, et tous ces gens que l'on croise au jour le jour.

Voici donc quelques suggestions pour des cadeaux peu communs mais combien appréciés :

- Donner de son temps
- Offrir un bouquet de fleurs
- Donner le bon exemple
- Offrir son savoir
- Donner son amour
- Offrir sa tolérance
- Donner un câlin
- Offrir son écoute
- Donner sa confiance
- Offrir un rayon de soleil
- Donner son appréciation
- Offrir son respect
- Donner son sourire

Devenez complice et offrez un coupon de bonheur à partager. Soyez imaginatif : repas, marche, massage, soirée en tête-à-tête, musique, cinéma, théâtre, humour, petit-déjeuner au lit, fleurs, etc. (Photocopier et distribuer ce coupon à votre entourage afin de partager un p'tit bonheur !)

	Semaine nationale de la santé mentale - Du 6 au 12 mai 2002
	BONHEUR À PARTAGER
	À : _____
	De : _____
	Bonheur à partager : _____
	Date d'expiration : _____
	ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE FILIALE CHAUDIÈRE-APPALACHES

**En somme, la gentillesse et la compassion
mènent sans aucun doute à un meilleur
équilibre psychologique et au bonheur.**

Dalai Lama¹

¹ Source : *Par 4 chemins* à la radio de Radio-Canada, l'émission du 8 avril 1999.

