

Mes hommages, crissette gentillesse!

C'est qu'on met de l'avant la gentillesse, madame, monsieur, humbles pousses de tous âges.

C'est donc d'adon que cette semaine-ci, axée sur la santé mentale¹, on t'invite à la courtoisie, envers toi comme autocompassion et aussi une sorte d'altruisme, de considération bienveillante pour l'autre.

Je te vois aller, tsé. Je le sais que tu fais déjà de ton mieux, que t'essaies et que tu t'efforces et que tu patines et que tu persistes, t'es ben gentil.le! Mais t'es dû.e pour une crise.

Parce qu'une crise au fond, c'est quoi? C'est le déséquilibre qui n'en peut plus, c'est la goutte de ton pot de fleurs qui s'est dit: *Pu capab, faut sortir, ça ne fit plus*. En débordant, elle a tracé une coulisse le long du pot et d'autres gouttes n'ont pas attendu une seule secousse pour faire pareil. Je te vois l'essuyer en continuant à tenter de *fitter* sous la pluie des *y faut* et des *y faudrait* et que c'est trop, malgré ton mieux pis ton meilleur.

En te voyant aller, j'ai remarqué qu'il ne restait plus beaucoup de ce que t'avais envie, de ce qui te rend curieux.se et de ce que t'aimerais donc s'il y avait encore de la place pour.

Pourquoi t'es dans ce pot déjà? Pourquoi *y faudrait* que tu *fittes* là-dedans?

Accorde-toi donc une crissette gentillesse pour toi, gâte-toi sur un temps. Cette semaine, le vent est bon pour repenser ton potager, ta forêt, ton espace.

¹ Semaine de la santé mentale, du 6 au 12 mai 2024, organisée par l'[ACSM](#).