

3 CLÉS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE



- **Alimentation** : choisir des aliments nutritifs, respecter ses signes de faim et de satiété, s'arrêter pour manger, manger en pleine conscience, etc.
- **Sommeil** : régulariser l'heure de la mise au lit, fermer les écrans 1h avant le dodo, sortir les écrans de la chambre, faire une activité de détente avant de dormir, etc.
- **Écran** : limiter l'exposition aux écrans de loisirs, éviter les écrans en fin de soirée, amorcer votre journée loin de vos appareils électroniques, etc.
- **Activités physiques** : faire minimum 30 minutes d'activité physique par jour, prendre des pauses-mouvements tout au long de la journée, éviter la sédentarité, privilégier les activités à l'extérieur, etc.



- **Entourage** : entretenir des relations régulières avec des personnes positives et ressourçantes, maintenir des liens, se confier, miser sur le plaisir, etc.
- **Loisirs** : réserver du temps pour des activités de loisirs, revisiter d'anciens intérêts, entretenir ses passions, etc.
- **Repos** : pratiquer des activités qui permettent de se ressourcer et de se recentrer, bloquer des moments à l'horaire pour ne rien faire, apprivoiser les moments d'ennui et d'inactivité, etc.
- **Relaxation** : pratiquer la pleine présence, faire des exercices de respiration et de cohérence cardiaque, méditer, faire de la visualisation, etc.



- **Indulgence** : être doux envers soi et les autres, faire de son mieux (sachant que le "mieux" varie de jour en jour), entretenir des attentes réalistes, pardonner, etc.
- **Respect** : se traiter avec égard et considération, répondre à ses besoins, écouter et respecter ses limites, s'accorder le droit au respect, etc.
- **Amour** : mettre l'amour au centre de sa vie, cumuler les marques et gestes d'amour envers soi et les autres, choisir les sources de plaisir et de bien-être, etc.
- **Gratitude** : remercier la vie, avoir de la reconnaissance, complimenter, tenir un journal de gratitude, souligner ses efforts et bons coups, identifier une source de bien-être par jour, apprécier une sensation agréable, etc.