

# 8 façons de soutenir votre bien-être mental

Une par jour ou toutes chaque jour : à vous de voir.



## Ressentez vos sentiments

- Parlez-en à vous-même de manière bienveillante et encourageante, ou partagez-les avec un ami de confiance ou un professionnel de la santé mentale.
- Exprimez vos émotions à travers l'art : tenez un journal, peignez, dessinez ou composez de la musique.
- Libérez votre esprit en pleine conscience : méditez, pratiquez le yoga, dribblez un ballon ou marquez des paniers ou des buts pour vous recentrer et relâcher les tensions.



## Essayez quelque chose de nouveau

- Entraînez-vous pour un marathon.
- Apprenez à faire de la plongée sous-marine.
- Apprenez une langue étrangère ou à jouer d'un instrument.



## Prenez le temps de vous détendre

- Faites quelque chose qui vous fait rire.
- Apprenez et pratiquez des exercices de respiration profonde ou de relaxation musculaire progressive pour apaiser votre corps et votre esprit.
- Allongez-vous et fermez les yeux pendant 5 minutes.



## Pratiquez la pleine conscience

- Montrez votre gratitude en remerciant les gens lorsqu'ils vous aident.
- Réfléchissez chaque jour aux choses positives de votre vie.
- Faites au moins 3 bonnes actions chaque jour.



## Trouvez (et entretenez) un passe-temps

- Rejoignez une ligue de fantasy football ou une équipe de sport collectif.
- Devenez mentor ou entraîneur pour des enfants.
- Apprenez à jouer d'un instrument de musique, ou lancez-vous dans le travail du bois, la cuisine ou le jardinage.



## Prenez soin de vous

- Établissez un rythme de sommeil pour dormir 7 à 9 heures la plupart des nuits.
- Préparez des repas et encas équilibrés et nutritifs, et bougez régulièrement.
- Faites vos bilans de santé et soins préventifs réguliers.



## Passez du temps dehors

- Partez en randonnée, faites de l'escalade (dans vos limites), du camping ou du snorkeling.
- Ramassez les déchets dans un parc ou dans votre rue.
- Portez-vous volontaire pour promener les chiens, que ce soit dans un refuge local ou pour vos voisins.



## Soyez gentil avec vous-même

- Apprenez de vos erreurs et vos échecs, puis laissez-les derrière vous.
- Passez du temps avec des personnes positives qui vous font du bien.
- Traitez-vous avec respect et bienveillance, comme vous le feriez pour un bon ami.

**Optum**

Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF18414558146777-082025 OHC