

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.