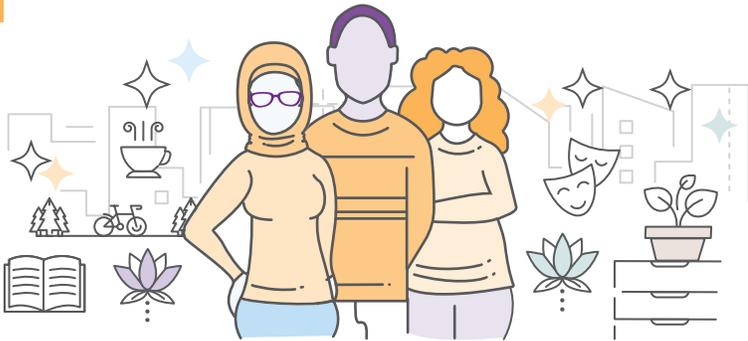


Six gestes pour prendre **soin de toi**

Une publication de la série « Ce qu'il faut savoir sur la santé mentale »



1 élève sur **3** connaît un stress intense

qu'est-ce que l'autoprise en charge de la santé?
Prendre soin de toi, c'est le fait de prendre le temps de faire les choses que tu aimes ou qui t'aident à te sentir mieux, surtout quand tu te sens stressé.e. Quand tu fais attention à toi, tu donnes un plus grand sens à ta vie tout en te protégeant contre les maladies.

1. nourris-toi bien

- Prends le temps de déjeuner, de dîner et de souper.
- Mange davantage de fruits et de légumes et moins de malbouffe.
- Quand tu as soif, bois de l'eau.
- Planifie tes repas pour la semaine et efforce-toi de te tenir à ce que tu as prévu.



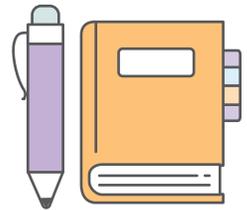
2. sois actif/active

- Ne reste pas tout le temps assis.e. Bouge et sers-toi de tes muscles. Pratique, au moins une demi heure par jour, des activités qui augmentent la fréquence cardiaque.
- Essaie de trouver un.e ami.e avec qui faire de la marche ou de la bicyclette ou prendre un cours de conditionnement physique.
- Fais de l'exercice chez toi : tu peux utiliser une application ou des vidéos YouTube, ou transformer les tâches ménagères en occasions de conditionnement physique.



3. fais attention à toi

- Essaie d'avoir une vie aussi équilibrée que possible.
- Essaie de reconnaître ce qui, dans ta vie, contribue à ta santé mentale et physique, et ce qui lui est préjudiciable.



4. adopte de bonnes habitudes de sommeil

- Essaie de dormir de 8 à 10 heures par nuit.
- Essaie de te coucher et de te lever à peu près à la même heure tous les jours.
- Crée-toi un rituel relaxant, propice au sommeil.
- Essaie de lire un livre ou de méditer.
- Une heure ou deux avant de te coucher, applique un filtre à lumière bleue sur tes appareils électroniques (ou éteins-les).



veillons tous à notre santé



5. ralentis

- Chaque jour, prévois un moment de détente.
- Sors faire une promenade ou prends quelques minutes pour respirer lentement et à fond.
- Apprends quelque chose de nouveau, joins-toi à un club ou essaie une nouvelle activité.
- Tiens un journal, fais du dessin ou joue de la musique.



6. parle à quelqu'un

Parle de ce que tu ressens, surtout si tu éprouves des difficultés.



Tu pourrais te confier à des gens avec qui tu as de bonnes relations : membres de ta famille, amis, enseignants, entraîneurs, ou autres personnes qui se soucient de toi.



S'il t'est difficile de parler à quelqu'un en personne, essaie de t'adresser à une ligne d'aide comme Jeunesse, J'écoute, soit par téléphone, en composant le 1 800 668 6868, soit par texto, à CONNECT 686868, pour parler à un.e bénévole formé.e pour aider les jeunes en difficulté

Sources : Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO); Guide alimentaire canadien : Faites de l'eau votre boisson de choix

5981h / 12-2019 © CAMH

Une publication de la série Ce qu'il faut savoir sur la santé mentale – créée en collaboration avec des jeunes.

Pour plus de renseignements, consulte le site Web Catalyseurs pour la santé mentale :

www.camh.ca/fr/catalyseurs