

LES CATALYSEURS

pour la santé mentale

Comment protéger sa santé

Prendre soin de soi, c'est quoi?

Prendre soin de soi, c'est prendre le temps de faire ce qu'on aime ou ce qui nous procure un mieux-être. Il peut s'agir d'activités familières ou d'activités nouvellement découvertes.

Les activités en vue de prendre soin de soi renforcent la santé tout en donnant un nouveau sens à la vie. Elles font merveille contre le stress.

Stratégies pour protéger sa santé

Voici quelques exemples d'activités qui font déjà partie de ta vie ou que tu voudras peut-être essayer. Inspire-toi de ces idées et ajoutes-y les tiennes afin de créer ton propre plan santé.



BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

Tu devrais dormir de sept à neuf heures par nuit. Si cela te paraît difficile, évite la caféine en fin de journée, établis un rituel pour le coucher et utilise un filtre anti-lumière bleue sur tes écrans une heure ou deux avant de te mettre au lit.

ALIMENTATION SAIN

Veille à ne pas sauter de repas et à privilégier les fruits et légumes frais, en limitant les aliments moins bénéfiques à trois portions par semaine. Adapte tes habitudes alimentaires à ta propre culture et aux produits locaux. Si possible, bois huit verres d'eau par jour.

BONNE FORME PHYSIQUE

Essaie de faire régulièrement de l'exercice qui accélère le rythme cardiaque. Tu peux faire de la marche rapide ou du vélo sportif, t'inscrire à un gymnase ou faire de l'exercice chez toi à l'aide d'une appli.

EMPLOI JUDICIEUX DES TECHNOLOGIES MOBILES

Essaie de prendre conscience du temps que tu consacres aux technologies. Songe également aux types d'utilisation des technologies qui t'aident à te sentir mieux et qui te font du bien, et à ceux qui ont l'effet inverse. Si tu as l'impression que les appareils électroniques ou les médias sociaux prennent trop de place dans ta vie, essaie de t'en passer pour un temps pour voir la différence.

RELAXATION

Efforce-toi, au quotidien, de consacrer du temps à la détente – en faisant une promenade, par exemple. Essaie diverses techniques de relaxation pour voir ce qui te plaît le plus; prends des respirations lentes et profondes ou teste la relaxation musculaire progressive : un à un, contracte tes muscles aussi fort que possible, puis relâche-les chacun à son tour. YouTube et de nombreuses applis peuvent t'aider à pratiquer la relaxation, la méditation et la pleine conscience.

TENUE D'UN JOURNAL

Il est parfois utile d'écrire les choses pour se vider la tête. Essaie de prendre cinq minutes pour revenir sur les événements de ta journée. Par exemple, tu pourrais énumérer trois choses pour lesquelles tu éprouves de la gratitude ou noter auxquels de tes points forts tu as fait appel durant la journée.



GESTION DU TEMPS

Essaie d'organiser ton temps. En prenant quelques minutes pour planifier ta journée ou dresser une liste de choses à faire, tu élimineras les tergiversations et tu pourras te concentrer sur la réalisation des tâches.

LOISIRS

Prends davantage de temps pour les activités que tu aimes. Il pourrait s'agir de regarder un film avec un.e ami.e, de lire un roman, de faire de la pâtisserie pour te faire dorloter, d'écouter de la musique... ou de toute autre activité qui te procure du plaisir : tu n'as que l'embarras du choix.

TON ENTOURAGE

Essaie de passer du temps avec ta famille, tes amis ou d'autres personnes qui te comprennent. Tu pourrais également faire des choses qui t'apportent une véritable satisfaction, qui donnent un sens à ta vie, et qui sont bonnes pour ta santé mentale : activités culturelles ou prière, par exemple.

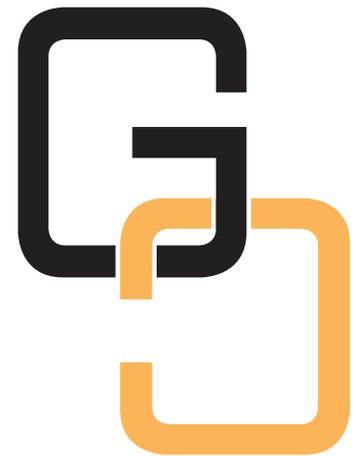
CONFIER CE QU'ON A SUR LE CŒUR

Essaie de parler à quelqu'un de ce qui te préoccupe ou tracasse. Si tu ne crois pas pouvoir te confier à une personne de ton entourage, parlez à un.e thérapeute (beaucoup d'organismes peuvent t'aider à en trouver un.e). Tu peux aussi utiliser un service d'assistance téléphonique si tu préfères l'anonymat.



Pour des ressources et autres informations sur la santé mentale, consulte la partie Ressources du site sur les catalyseurs pour la santé mentale :

www.camh.ca/fr/catalyseurs.



camh X HUDSON'S BAY
FOUNDATION

Les catalyseurs pour la santé mentale est un partenariat entre CAMH et la Fondation HBC.

Site Web : www.camh.ca/fr/catalyseurs

CAMH offre d'autres services pour la prise en charge des troubles mentaux et des troubles liés à l'utilisation de substances.

Visite www.camh.ca/fr ou compose le 416 535-8501 (ou le 1 800 463-6273) pour plus de renseignements.