



#ParlerHautEtFort pour

démystifier la **SANTÉ MENTALE.**

16 stratégies pour vous épanouir

Nous méritons tous de nous épanouir dans la vie et de nous sentir bien, accomplis. Mais pour y arriver, nous devons d'abord comprendre que nous avons TOUS une santé mentale que nous devons protéger, favoriser et célébrer, tout comme notre santé physique. Mais prenons-nous vraiment soin de notre santé mentale? Et que faire lorsque que notre moral est au plus bas?

Voici 16 stratégies de bien-être basées sur des données probantes. Essayez les stratégies qui fonctionnent le mieux pour vous et égayer vos mauvaises journées, comme vos bonnes!

1. Commencez votre journée tout en fraîcheur

Démarrez votre journée avec une bouffée d'air frais. Une fois à l'extérieur, respirez profondément, c'est un nouveau jour. Répétez le même exercice à l'heure du dîner et au moment de rentrer à la maison, et gardez à l'esprit que vous pouvez faire le choix conscient de prendre le temps de respirer au cours de la journée.

2. Concentrez-vous sur le positif

Notez 3 choses qui se sont bien passées aujourd'hui et ce que vous avez fait pour y contribuer. Faites cet exercice avant de vous coucher et pensez aux choses positives de votre journée. La gratitude peut améliorer votre bien-être mental.

3. Prenez le temps de jouer

Allez jouer dehors avec vos enfants, votre animal de compagnie, votre famille ou vos amis. Prenez un moment pour jouer et vous vous sentirez rajeunir. C'est une façon vivifiante et amusante de bouger, de libérer son stress et de se défouler. C'est une stratégie à adopter sans modération.

4. Faites une différence

Qu'est-ce qui compte pour vous dans la vie? Comment aimeriez-vous contribuer à votre communauté? Notez une chose que vous pourriez faire aujourd'hui et qui fera une différence pour demain. Faites du bénévolat? Prenez régulièrement des nouvelles de votre voisin qui vit seul. Impliquez-vous dans une organisation qui œuvre pour une cause qui vous tient à cœur? Engagez-vous à faire une de ces activités.

5. Gâtez-vous

Accordez-vous ce plaisir qui vous fait tant envie et dégustez-le. Faites appel à tous vos sens pendant que vous vous régalez. Offrez ensuite un morceau à un collègue ou à un(e) ami(e), accompagné d'une petite note qui lit : « Régalez-vous, vous avez mérité cette gâterie. »

6. Célébrez votre culture

Réfléchissez à votre héritage : pratiquez-vous encore un aspect de vos racines culturelles? Si oui, s'agit-il de traditions ou de célébrations, de mets, de foi ou de spiritualité? Célébrez votre individualité et votre histoire, c'est une partie inestimable de qui vous êtes. Ouvrez-vous aux autres cultures, et partager la vôtre.

7. Bougez

Allez jouer au parc ou à un centre d'activité de loisirs. Rassemblez vos amis ou rencontrez-en là-bas. Apportez un frisbee, des ballons et un pique-nique. Faire de l'activité physique et tisser des liens avec d'autres apportent d'énormes bienfaits à la santé générale, incluant la santé mentale.

8. Dressez une liste de ressources personnelles

Dans le passé, comment vous êtes-vous sorti d'un passage difficile? Dressez une liste des personnes ou des activités qui vous ont aidé. Ensuite, ajoutez à cette liste ce que vous faites pour alléger votre stress. Gardez la liste en cas de besoin. Nous traversons tous des moments difficiles de temps à autre, alors avoir à notre disposition une liste de solutions peut nous aider à résoudre nos difficultés plus rapidement.

9. Apprenez quelque chose de nouveau

Allez en ligne ou au centre de loisir de votre coin. Vous pouvez apprendre presque tout et n'importe quoi sur YouTube. Ou inscrivez-vous à ce cours qui vous intéresse depuis longtemps.

10. Trouvez un sens

Voulez-vous trouver un sens à la vie? Qu'est-ce qui vous passionne? Comment pouvez-vous vous engager davantage à une activité qui vous est importante? Songez à cette idée au courant de la journée.

11. Faites ce que vous aimez

Passez UNE heure aujourd'hui à faire ce qui VOUS plaît... Avez-vous aimé l'expérience? Comment vous sentez-vous? Prendre le temps de renouveler votre énergie avec ce que vous aimez vous permet d'être en pleine forme dans toutes les autres sphères de votre vie.

12. Tissez des liens

Appelez un(e) ami(e) ou vos proches pour un rendez-vous. Passer du temps avec les personnes que vous aimez peut en fait stimuler le système immunitaire et, par conséquent, vous aider à jouir d'une meilleure santé mentale et physique!

13. Décrochez

Décrochez, vous dites? Oui, pour demeurer présent, il faut décrocher, se déconnecter. Aujourd'hui, évitez vos écrans. Éteignez tous les appareils électroniques pendant une heure (téléphone cellulaire, téléviseur, tablette, ordinateur, jeux vidéo). Plongez-vous dans une activité que vous n'avez pas faite depuis un moment : lisez un livre, écrivez dans votre journal, jouez à un jeu de société, rendez visite à un(e) ami(e). Profitez de ces moments sans interruption.

14. Accordez-vous un moment de répit

Fermez-vous les yeux et laissez errer vos pensées. Cela pourrait vous mener à un moment de pleine conscience. (Vous trouverez une foule d'informations sur le sujet en ligne). Ce moment VOUS appartient.

15. Respirez

Prenez 3 minutes pour vous concentrer sur votre respiration. Installez-vous confortablement sur une chaise, les jambes à la largeur de vos épaules et les bras détendus à vos côtés. Inspirez lentement par le nez (ou la bouche); comptez un, deux, trois; remplissez complètement vos poumons. Retenez votre souffle, faites une pause, puis expirez par la bouche. Répétez les étapes pendant quelques minutes et remarquez à quel point vous êtes détendu(e).

16. Faites le plein de nature

Allez-vous promener dans un endroit verdoyant et observez la nature qui vous entoure (ce que vous voyez et entendez : les chants d'oiseaux, le déplacement des écureuils, les empreintes sur le sol, la texture de l'écorce d'un arbre). Prenez contact avec la nature pour profiter davantage de la vie!

Maintenant que vous avez mis en pratique quelques-unes de ces stratégies, comment vous sentez-vous? Quelles sont vos stratégies préférées? Quelle a été la plus efficace?

Connaissez-vous d'autres idées pour un peu de bien-être instantané?

Dites-nous ce que vous en pensez et partagez votre expérience sur les médias sociaux.

Ce contenu a été adapté de [Winnipeg Regional Health Authority](#).