

## COMMENT ÇA VA ?

À cette question, la réponse la plus fréquente est : Bien ! Est-ce la réalité ? Pas toujours.

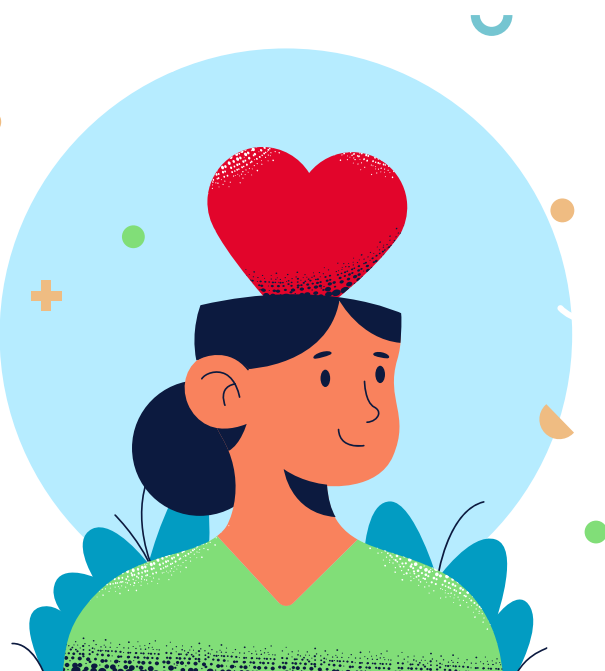
Notre bien-être physique et mental peut être malmené parfois. Avec l'arrivée de la nouvelle année, nous prenons des résolutions qui ne sont pas toujours faciles à tenir.



### SI VOTRE TRAVAIL VOUS DEMANDE D'ÊTRE ACTIF PHYSIQUEMENT DURANT LA JOURNÉE, POURQUOI NE PAS LE BONIFIER :

- ① Choisissez une activité physique pour VOUS. Une activité physique que vous aimez et qui correspond à votre personnalité.
- ① Fixez-vous un objectif réaliste : vous détendre, corriger votre posture, perdre du poids, relever un défi personnel, etc. Le fait d'atteindre les objectifs donne de la confiance et un sentiment de satisfaction.
- ① Marcher est une activité simple et efficace, dès que vous en avez l'occasion.
- ① Utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur, ou descendez de l'ascenseur un ou deux étages avant celui où vous vous rendez.

Même si l'activité physique contribue au mieux être psychologique ainsi qu'à la réduction de la dépression, du stress et de l'anxiété, votre santé mentale ne doit pas être négligée.



## VOICI QUELQUES ASTUCES QUI POURRAIENT VOUS AIDER À MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE.

### ADOPTÉZ DE BONNES HABITUDES DE VIE

- Prenez le temps de bien manger.
- Dormez de 7 à 9 heures par nuit ou le nombre d'heures requis par votre corps.
- Faites des activités favorisant la détente et le bien-être (yoga, exercices de méditation et de respiration, activités créatives ou artistiques).
- Consommez avec modérations les stimulants (café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat).
- Consommez avec modération, alcool, drogues et tabac.
- Effectuez qu'une seule chose à la fois. Apprenez à profiter pleinement du moment présent. Exemple : déposez votre cellulaire lorsque vous écoutez la télévision.
- Profitez de vos passe temps. Ils contribuent à garder le cerveau actif !
- Arrêtez-vous quelques minutes chaque jour pour fermer les yeux, prendre quelques grandes respirations et vous détacher de votre environnement. Cela contribue à diminuer la tension artérielle et à calmer l'esprit.
- « Collectionnez » les beaux moments. Essayez de vous souvenir de moments heureux, de réconfort, de paix intérieure ou de tout autre moment positif.
- Dressez chaque jour une liste de trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. La gratitude renforce le système immunitaire.

### ENTRETIENEZ VOTRE RÉSEAU SOCIAL

- Autant que possible, entretenez des relations positives avec votre entourage : famille, amis, voisins, collègues de travail, etc.
- Essayez de participer régulièrement à des activités de loisir qui vous plaisent et trouvez du temps pour vous y adonner.
- Évitez de rester seul ou de vous isoler si vous vivez une situation difficile, comme un deuil ou une perte d'emploi. Contactez un proche, une personne de confiance ou une ressource pouvant vous offrir de l'écoute, du soutien ou de l'aide.

Le rire est en effet très bon pour la santé mentale ! Tout ce qui peut vous faire sourire ou rire aux éclats !!!

