

1. CULTIVER UNE SAINNE ESTIME DE SOI

▶ S'AIMER TEL QUE L'ON EST

- SAVOIR RIRE DE SOI: NE PAS TOUT PRENDRE AU SÉRIEUX
- APPRENDRE À S'ACCEPTER AVEC NOS FORCES, NOS LIMITES, NOS BESOINS ET NOS VALEURS

Source : Association canadienne pour la santé mentale

2. ACCEPTER LES COMPLIMENTS

▶ ...ET EN FAIRE!

- TENTER DE SE VOIR TEL QUE NOTRE MEILLEUR AMI NOUS VOIT: AVEC AFFECTION

3. ENTREtenir DES RELATIONS FAMILIALES POSITIVES

- ...ET DES RELATIONS INTERPERSONNELLES
POSITIVES EN GÉNÉRAL!
- APPRENDRE À METTRE SES LIMITES DANS LES
RELATIONS PLUS DIFFICILES, C'EST AUSSI POSITIF

Source : Association canadienne pour la santé mentale

4. SE FAIRE DE BONS AMIS

- SE TROUVER DES PASSIONS ET LES PARTAGER
- SAVOIR RECONNAÎTRE LES BONS AMIS:
LA RELATION AMICALE EST ÉQUILIBRÉE ET VA
DANS LES DEUX SENS

5. S'ENGAGER SOCIALEMENT OU FAIRE DU BÉNÉVOLAT

► ENCOURAGER, SUPPORTER ET
RENDRE SERVICE AUTOUR DE SOI

- ÊTRE PRÉSENT, À L'ÉCOUTE POUR LES AUTRES
- S'ENTRAIDER, MÊME À PETITE ÉCHELLE,
C'EST S'ENGAGER DANS LA VIE

Source : Association canadienne pour la santé mentale

6. ÉTABLIR UN BUDGET RÉALISTE

- VIVRE SELON SES MOYENS, LE PLUS POSSIBLE
 - APPRENDRE À APPRÉCIER LA SIMPLICITÉ ET LA FRUGALITÉ (SOBRIÉTÉ)
- ÉVITER L'ENDETTEMENT
- RETROUVER UN ÉQUILIBRE FINANCIER QUI NOUS ÉPARGNERA DU STRESS

Source : Association canadienne pour la santé mentale

7. APPRENDRE À GÉRER EFFICACEMENT LE STRESS

- SAVOIR RECONNAÎTRE SON STRESS ET
S'OUTILLER POUR Y FAIRE FACE
- APPRENDRE L'ART DU «LÂCHER-PRISE»
ET DU «FAIRE-AVEC»
- AVOIR DU TEMPS POUR NE RIEN FAIRE
NE PAS SUR-PLANIFIER
- RESPIRER!

Source : Association canadienne pour la santé mentale

8. S'ADAPTER AUX CHANGEMENTS QUI NOUS TOUCHENT

- APPRIVOISER LES CHANGEMENTS ET TENTER DE S'Y ADAPTER GRADUELLEMENT
- ÊTRE SOUPLE: AVOIR EN TÊTE L'IMAGE DU ROSEAU QUI PLIE... SANS JAMAIS SE CASSER
- ACCEPTER LA NON-MAÎTRISE DE CERTAINES CHOSES. APPRENDRE À TOLÉRER L'INCONNU ET À SE LAISSER PORTER

9. ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES ÉMOTIONS

- APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES DIFFÉRENTES ÉMOTIONS QUI NOUS HABITENT
- TROUVER UNE FAÇON POSITIVE DE LES EXPRIMER
- ÊTRE CAPABLE AUSSI DE LAISSER CERTAINES ÉMOTIONS PASSER, TOUT SIMPLEMENT

Source : Association canadienne pour la santé mentale

10. DÉCOUVRIR SA PROPRE SPIRITUALITÉ

- SE LAISSER TOUCHER PAR L'ART
- SE DONNER DES MOMENTS DE RÉFLEXION
- APPRÉCIER LA NATURE QUI NOUS ENTOURE
- PRIER, SI CELA NOUS AIDE À NOUS SENTIR MIEUX
- DÉCOUVRIR UN SENS À SA VIE

SANS OUBLIER...L'IMPORTANCE D'UNE SAINTE ALIMENTATION
ET DE L'EXERCICE PHYSIQUE!

Source : Association canadienne pour la santé mentale