



# Défi de santé mentale de 30 jours

Une bonne santé ne se résume pas seulement à faire de l'exercice ou à manger des légumes. Un mode de vie sain commence souvent par la tête. Que vous souffriez d'anxiété, que vous traversiez une dépression ou que vous souhaitiez simplement vous sentir mieux, vous pouvez prendre de petites mesures pour trouver l'équilibre.

**Votre mission : Essayez une activité de bien-être mental 1 fois par jour pendant 30 jours. Utilisez le guide ci-dessous pour vous aider !**

**Note:** Les activités ci-dessous ont pour but de vous aider à découvrir de nouvelles façons d'explorer et d'améliorer votre bien-être mental. Si vous pensez avoir besoin de plus d'aide pour votre santé mentale, adressez-vous à un conseiller agréé pour obtenir du soutien.



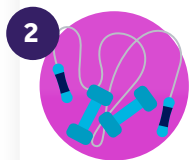
**Cochez tous les jours où vous avez pu essayer une activité de bien-être mental.**

Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour ou imprimez-les et remplissez-les à la main.



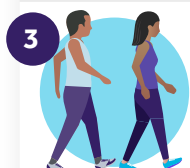
1

Tout d'abord, commençons par un contrôle. Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Écrivez-le. Cela peut se résumer à un seul mot : « Heureux », « Ennuyé », « Stressé », etc. Ou il peut être plus descriptif. Notez ce que vous ressentez et ce qui vous fait vous sentir ainsi. Gardez cette note pour vous. Nous y reviendrons !



2

L'activité proposée aujourd'hui consiste à en apprendre davantage sur **le lien entre l'exercice et la santé mentale**. Vous serez peut-être surpris de voir à quel point notre corps et notre esprit sont connectés !



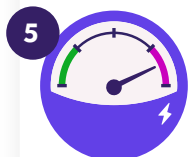
3

Maintenant que vous connaissez l'importance de l'exercice pour votre bien-être mental, bougeons un peu. Lisez sur **la marche pour rester en forme** et profitez d'une agréable promenade aujourd'hui.



4

Le vieux dicton « On est ce que l'on mange » a une part de vérité ! Lorsque vous mangez des aliments sains, votre cerveau fonctionne plus facilement de manière saine. Consultez notre modèle **d'assiette équilibrée** pour savoir quels types d'aliments peuvent vous aider à atteindre vos objectifs de santé. Profitez ensuite d'un repas équilibré dès aujourd'hui.



5

Le stress est naturel. Il survient chez tout le monde et nous en subissons toujours un certain niveau dans la vie. La clé est de l'identifier et de le gérer de manière saine. Aujourd'hui, nous allons en apprendre davantage sur le fait de **reconnaître et gérer le stress**.



6

Combien d'heures de sommeil dormez-vous ? Si vous êtes comme la plupart des adultes, la réponse est probablement « Pas autant que je le voudrais ». Apprenez-en plus sur **le lien entre le sommeil et la santé mentale**, and aim for a solid 7-9 hours of sleep tonight.

# Défi de santé mentale de 30 jours

7



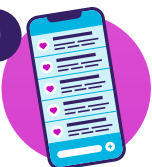
Sortir du lit peut donner le ton de toute la journée. **Voyons donc comment commencer votre journée de façon saine.** Essayez quelques-unes de ces mesures simples pour vous réveiller frais et plein d'énergie.

8



C'est l'heure du contrôle ! Vous souvenez-vous d'avoir écrit ce que vous ressentiez au premier jour de ce défi ? Reconnaissons. Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Est-ce la même chose qu'il y a une semaine, ou est-ce que cela a changé ? **Notez ce que vous ressentez et ce qui vous fait vous sentir ainsi.** Conservez cette note !

9



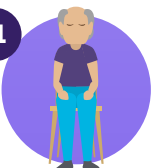
**La pratique quotidienne de la gratitude** peut vraiment vous remonter le moral. C'est un excellent moyen d'apaiser l'anxiété et de détendre votre humeur. C'est aussi un excellent moyen d'apprécier les bonnes choses dans votre vie. Essayez dès aujourd'hui et voyez ce que vous ressentez.

10



Vous considérez-vous comme une personne nerveuse ? Les gens vous décrivent-ils comme une personne « inquiète » ou « tendue » ? Ces symptômes sont très courants et peuvent être une bonne occasion de vérifier votre état émotionnel. Voici un article utile sur la **façon d'identifier et de gérer l'anxiété.**

11



Prenez un moment aujourd'hui pour écouter votre corps. **Suivez cette méditation** apaisante par scan corporel pour vous détendre et vous reconcentrer.

12



Grignoter sans réfléchir des collations. Se régaler après une dure journée. Célébrer une victoire avec des bonbons. Ce sont des comportements courants et pas mauvais de temps en temps ! Mais manger sous le coup de l'émotion peut devenir un problème lorsque nous commençons à compter sur la nourriture pour gérer nos émotions. Voici un article qui explique comment **se libérer de l'alimentation émotionnelle.**

13



La dépression peut prendre de nombreuses formes différentes. Pour certains, elle se manifeste par des difficultés à sortir du lit. Pour d'autres, elle peut se manifester par des pensées « embrouillées » ou par une routine quotidienne sans réfléchir. Apprenez **à identifier et à gérer la dépression** si elle survient.

14



Le bien-être émotionnel concerne tout le monde. Mais les données montrent que les minorités ethniques et/ou raciales sont confrontées à des défis et à des facteurs de stress uniques. Voici quelques ressources utiles pour la **santé mentale des minorités** et quelques idées utiles pour les personnes de couleur.

15



Il est temps de faire un nouveau point ! Notez ce que vous ressentez aujourd'hui et donnez votre meilleure hypothèse sur les raisons de ce sentiment. Comment vos sentiments d'aujourd'hui se comparent-ils à ceux que vous avez fait le jour 1 et le jour 8 ? Est-ce que quelque chose a changé pour vous ces derniers temps ? Gardez cette note pour plus tard.

# Défi de santé mentale de 30 jours

16



Vous avez dépassé la moitié du chemin ! Qu'avez-vous appris ? Qu'est-ce qui fonctionne bien ? Qu'est-ce qui ne fonctionne pas vraiment ? Notez les activités qui ont le mieux fonctionné pour vous jusqu'à présent. Continuez à les pratiquer au fil du temps !

17



Vos soucis vous suivent-ils au lit ? Voici **5 conseils pour écrire un journal avant de dormir** et vous détendre l'esprit. Essayez-en un ce soir et voyez ce que vous en pensez.

18



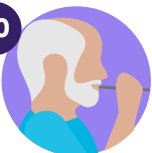
Pendant que vous vous concentrez sur votre sommeil, explorons comment vous pouvez obtenir un sommeil encore plus profond et de meilleure qualité. Apprenez à **vous endormir plus rapidement et à rester endormi plus longtemps**. Mettez ensuite ces conseils en pratique ce soir en essayant de dormir 7 à 9 heures !

19



Prendre soin de notre santé mentale peut être difficile lorsque nous prenons également soin des autres. Enfants, clients, employés et personnes adultes à charge peuvent compter sur nous pour obtenir du soutien. Voici quelques **conseils d'experts en matière d'autosoins pour les soignants**.

20



**Manger avec intention** n'est pas seulement bon pour votre corps. C'est aussi un excellent moyen de favoriser votre bien-être mental et d'éviter de manger sous le coup de l'émotion.

21



Dans ce défi, vous avez découvert quelques idées qui vous aideront à prévenir le stress. Mais **comment soulager le stress sur le moment** ? Cet article vous apprendra comment y parvenir.

22



Faisons un autre point. Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Et pourquoi ? Écrivez-le. Comparez ensuite vos sentiments à ceux que vous avez ressentis lors de vos trois derniers points de contrôle. Remarquez-vous des tendances ? Ou chaque jour est-il complètement unique ? Gardez cette note à portée de main pour la semaine prochaine.

23



**Gérer le deuil** peut être difficile, mais la guérison est un élément essentiel de la santé mentale de chacun. Si vous devez faire face à un changement important ou à une perte, suivez les étapes de notre article pour vous aider. Et si vous ne l'avez pas encore fait, envisagez de consulter un thérapeute agréé pour obtenir du soutien.

24



Internet peut nous aider à nous sentir plus connectés aux autres dans le monde. Malheureusement, il peut aussi nous faire sentir moins connectés à nos proches. Voici quelques moyens simples de rester connectés **connecté en dehors des réseaux sociaux**.

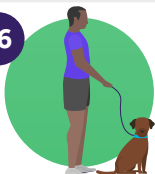
# Défi de santé mentale de 30 jours

25



« Souriez, c'est tout ! » « Ce n'est pas si grave. » « N'y pense pas. » « Ça pourrait toujours être pire, non ? » Ces dictons peuvent sembler encourageants, mais ils peuvent nous empêcher d'accepter nos difficultés et de les gérer. Apprenez à faire la différence entre **la positivité toxique** et **la bienveillance utile**.

26



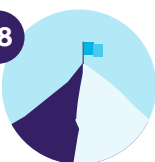
Le trouble de stress post-traumatique est fréquent chez les vétérans militaires et ceux qui ont survécu à des abus. Mais saviez-vous qu'il est malheureusement aussi fréquent chez de nombreuses autres personnes ? **Gérer le TSPT** peut être difficile, mais avec le bon soutien, il est possible de vivre une vie plus heureuse et plus équilibrée !

27



**La méditation de pleine conscience** est un moyen efficace de calmer votre esprit et de détendre votre corps et si vous la pratiquez souvent, elle peut même vous aider à réduire votre niveau de stress. Essayez-la dès aujourd'hui.

28



Parfois, nous avons tous besoin d'un objectif à atteindre. Essayons donc un petit exercice. Donnez-vous de l'espoir et de la clarté en **visualisant le meilleur de vous-même**.

29



Nous voici arrivés au dernier point de contrôle ! Vous savez ce qu'il vous reste à faire. Écrivez comment vous vous sentez aujourd'hui et notez la cause. Ensuite, examinez tous les points de contrôle que vous avez effectués au cours du mois dernier. Quelles tendances remarquez-vous ? Quelle histoire ces notes racontent-elles ?

30



Félicitations ! Vous avez atteint la fin du défi. Bravo ! Terminez en beauté en célébrant votre dur labeur. **Récompensez-vous** avec quelque chose de sain et de délicieux et continuez votre bon travail ! Prenez un moment chaque jour pour faire le point, réfléchir et vous faire plaisir.