

## SANTÉ MENTALE

La plupart des gens connaissent les méthodes permettant de rester en bonne santé physique, mais peu savent ce que signifie rester en bonne santé mentale. La santé mentale et la santé physique sont étroitement liées, et toutes deux devraient être des priorités dans nos vies. Utilisez les conseils suivants pour rester en bonne santé mentale.



### CONSEIL n°1 : PARLEZ DE VOS SENTIMENTS

Il est important de ne pas garder vos pensées ou vos sentiments pour vous-même. Cherchez une personne de confiance à qui parler ou consignez vos sentiments et vos pensées dans un journal pour les libérer.

### CONSEIL n°2 : CONSTRUISEZ VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN

Nous avons tous besoin de soutien émotionnel et d'amitiés dans notre vie. Prenez l'habitude de tendre la main à votre famille et à vos amis. Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin. N'oubliez pas que la plupart des gens aiment aider quand on le leur demande.

## BIEN-ÊTRE MENTAL

Cette brochure a été conçue dans un but éducatif pour que les enseignants et les élèves d'ABE puissent enseigner et apprendre des stratégies pour améliorer la santé mentale.

### CONSEIL n°3 : FIXEZ DES LIMITES

Réduisez les obligations dans votre vie. Dites « non » à une réunion ou à un projet de travail. Ayez recours à des expressions qui vous permettent de gagner du temps pour voir si vous voulez faire ce qu'on vous demande. Par exemple : « Je vérifie mon emploi du temps et je vous recontacte ».

### CONSEIL n°4 : FAITES UNE PAUSE

Nous avons tous besoin de prendre soin de nous pour décompresser et nous ressourcer. Faites de courtes pauses de 10 minutes tout au long de la journée, allez vous promener, faites de l'exercice et faites quelque chose qui vous plaît chaque jour.

### CONSEIL n°5 : CALMEZ VOTRE ESPRIT

Nous sommes constamment bombardés d'informations 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Calmez votre esprit en essayant la méditation, la respiration profonde ou en éteignant les appareils électroniques pendant quelques heures.



## CONSEIL n°6 : TENEZ UN JOURNAL DE GRATITUDE

Notez chaque jour trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Cette simple tâche vous rappellera tout ce qui se passe de bien dans votre vie quotidienne.



## CONSEIL n°7 : CONCENTREZ-VOUS SUR CE QUE VOUS POUVEZ CONTRÔLER

Consacrez votre énergie à ce que vous pouvez contrôler et laissez tomber les choses que vous ne pouvez pas contrôler. Mettre de l'énergie dans les éléments qui échappent à notre contrôle ne fait qu'augmenter l'anxiété et le stress. Identifiez ce que vous pouvez contrôler. C'est ça qui vous rend plus fort et réduit le stress dans votre vie.

## CONSEIL n°8 : ÉCRIVEZ VOS SOUCIS

Pendant 10 minutes avant de vous endormir, notez toutes vos préoccupations et vos inquiétudes. Cette méthode permet de libérer l'anxiété et d'améliorer le sommeil.



## CONSEIL n° 9 : REMETTEZ EN QUESTION VOS PENSÉES

Nous nous disons souvent intérieurement des choses qui ne sont tout simplement pas vraies. Notez les pensées négatives que vous vous dites. Puis demandez-vous : quelle preuve ai-je que cette affirmation est vraie ?

## CONSEIL n° 10 : RÉDUISEZ LES RELATIONS TOXIQUES

Il y a des gens qui vous donnent de l'énergie et vous font sentir soutenu. Et il y en a d'autres qui épuisent notre énergie. Envisagez de limiter le temps passé avec les personnes toxiques et de passer plus de temps avec celles que vous appréciez.

## DEMANDEZ DE L'AIDE

Faites appel à un professionnel de la santé mentale. C'est une force, et non une faiblesse, que de demander de l'aide. Si vous aviez un bras cassé, vous appelleriez le médecin. La santé mentale est tout aussi importante, même si vous ne pouvez pas la voir.

Les thérapeutes sont formés pour vous écouter, vous donner des outils et vous apporter un soutien. Consultez le site Web de PANDA pour trouver des cliniques de santé mentale à faible coût : <https://pandamn.org/mentalhealth/resources-6/>