



10 conseils pour prendre soin de votre propre santé mentale

et de celle de vos proches, amis et collègues



1 **Reconnaissez votre propre valeur**
Soyez indulgent et respectueux envers vous-même.



2 **Mangez équilibré et hydratez-vous**
Un régime adapté à votre santé physique sera tout aussi bénéfique pour votre santé mentale.



3 **Dormez suffisamment**
Qu'il s'agisse de votre santé physique ou mentale, le sommeil est une activité essentielle.



4 **Restez actif**
La pratique d'une activité physique régulière contribue à préserver la santé mentale et émotionnelle, à soulager le stress, et vous aide à mieux dormir.



5 **Restez en contact avec vos proches**
Gardez le contact : cela vous fera du bien !



6 **Prenez soin des autres**
Aider les autres, c'est aussi s'aider soi-même.



7 **Prenez le temps de rire**
Et plus le rire est intense, plus il aide à conserver une attitude positive.



8 **Faites une pause**
Quelques minutes suffisent pour évacuer le stress, alors accordez-vous un moment rien qu'à vous.



9 **Gérez votre stress**
Évitez de remettre les choses à plus tard et efforcez-vous de résoudre les problèmes dès qu'ils se présentent.



10 **Demandez de l'aide**
Reconnaissez lorsque vous traversez une mauvaise passe et de savoir à quel moment demander de l'aide.

Cette liste n'est pas exhaustive.
Comment améliorez-vous votre santé mentale?