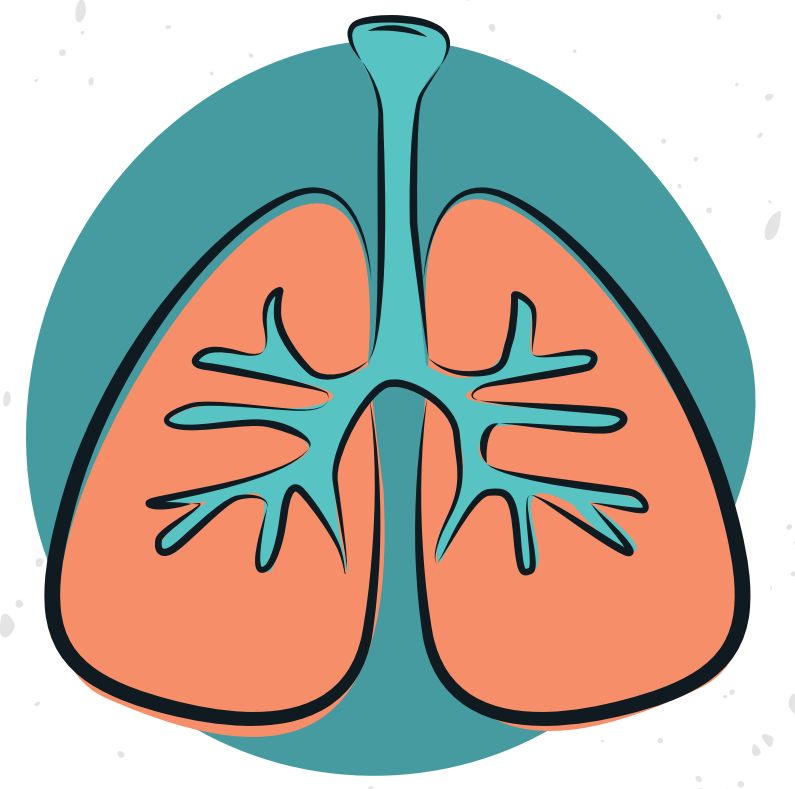


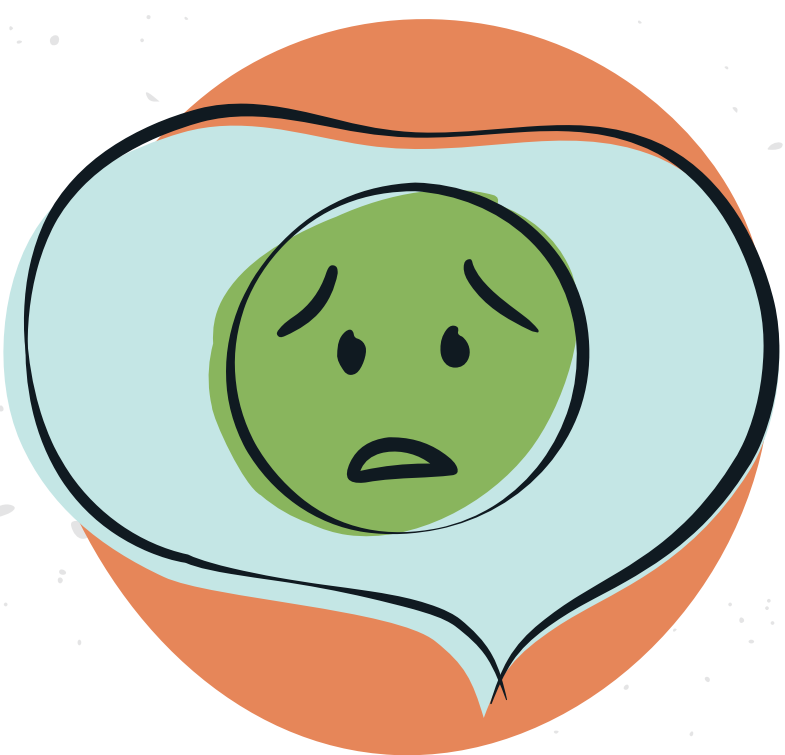


DIX FAÇONS DE FAVORISER TON BIEN-ÊTRE MENTAL



Respirer

Respirer en profondeur est efficace pour réduire le stress, combattre l'anxiété et recentrer les pensées.



Dire comment tu te sens

Parler de ce qui t'arrive peut enlever un poids de tes épaules.



Pratiquer la gratitude

Pense aux gens, aux choses et aux situations qui t'inspirent de la reconnaissance.



Gérer tes pensées

Quand arrivent les pensées négatives, demande-toi si elles sont vraies.



Passer du temps dehors

Les paysages, les sons et les odeurs de la nature peuvent diminuer le stress et la tension.



Demander de l'aide

Dans les difficultés, fais-toi aider. Les autres ne savent pas toujours ce que tu vis.



Te parler positivement

Parle-toi avec autant de gentillesse que si tu parlais à un ami.



Avoir une mentalité de croissance

Quand tu te trompes, sois gentil avec toi. Vois tes gaffes comme autant d'occasions d'apprendre et de grandir.



Être réaliste

On ne contrôle pas tout. Concentre-toi sur les choses que tu PEUX changer, comme tes pensées et tes actions.



Avoir de saines habitudes

Bien manger, faire de l'exercice et dormir suffisamment sont des habitudes qui favorisent ton bien-être mental.