



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
FILIALE DE MONTRÉAL

# 10 conseils pour améliorer sa santé mentale

# 1. Cultiver une saine 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.



## 2. Accepter les compliments

- ...et en faire!
- Tenter de se voir tel que notre meilleur ami nous voit : avec affection.



# 3. Entretien 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.



# 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 et à l'écoute pour les autres.
- S'entraider, même à petite échelle, c'est s'engager dans la vie!



# 6. Établir un budget réaliste

- Vivre selon ses moyens, le plus possible.
- Apprendre à apprécier la simplicité et la frugalité.
- Éviter l'endettement.
- Retrouver un équilibre financier qui nous épargnera bien du stress.



# 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!



# 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 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 et trouver une façon positive de les exprimer.
- Être capable aussi de laisser certaines émotions passer, tout simplement.



# 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 saine alimentation et de l'exercice physique!



**Et vous, que faites-vous pour améliorer votre santé mentale?**



# Pour plus d'information :

- Visitez notre site Internet au [www.acsmmontreal.qc.ca](http://www.acsmmontreal.qc.ca)
- Communiquez avec nous au 514 521-4993

