

Bien-être au quotidien

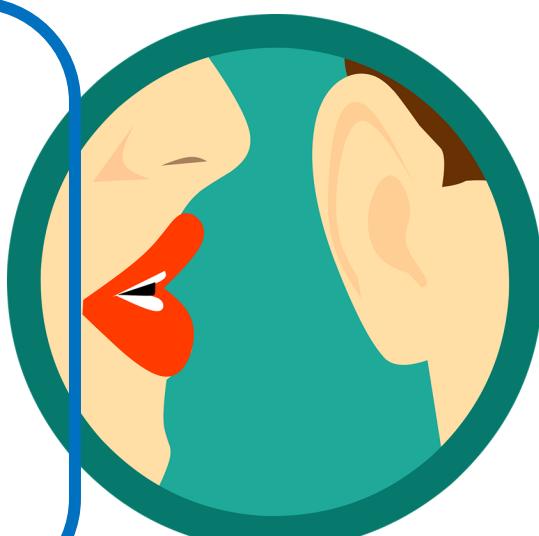
Adoptez une routine saine



- **Organisez votre journée** en vous fixant des activités à tous les jours
- Adoptez de **saines habitudes de sommeil** : créez-vous une routine avant d'aller au lit, dormez selon vos besoins et écoutez votre corps
- Accordez-vous du temps régulièrement
- Limitez votre **temps d'écran**
- Débutez votre journée par l'hygiène personnelle: se laver, se coiffer, s'habiller. C'est bon pour le moral
- Mangez équilibré trois fois par jour
- Bougez tous les jours

Communiquez avec une personne qui vous fait du bien

Un ami, une amie, un enfant, un petit enfant, un frère, une sœur, un parent, une vieille connaissance.



Accordez-vous un plaisir

- Écoutez ou jouez de la **musique**
- Cuisinez ou **jardinez**
- Bougez
- Prenez un bain chaud ou bien prenez l'air frais
- **Dansez!**

Bien-être au quotidien

Accordez vous un plaisir

- Faites des **mots-croisés ou des casse-têtes**
- **Prenez le temps de lire un roman ou d'écrire vos pensées ou souvenirs de votre vie;**
- Réalisez des activités artistiques: peinture, coloriage, tricot, bricolage, menuiserie, etc.



Utilisez une technique pour vous recentrer

- Initiez-vous à la **visualisation** en pensant à une activité que vous aimez pratiquer
- Tentez la **méditation** en adoptant une position confortable, sans distraction, les yeux fermés et concentrez-vous sur votre respiration
- Essayez une technique de **respiration**
- Expérimenez les **points de pression**



Soyez à l'écoute de votre corps

Exprimez vos émotions, vos sentiments et vos réactions. N'hésitez pas à communiquer avec une **ressource d'aide** ou à **téléphoner à la ligne Info-Social** au numéro **811 option 2**.

