



# Trousse de la Journée Bell Cause pour la cause 2026

## Prendre un moment pour la santé mentale

Cette trousse sert à créer des moments importants pour votre bien-être. Partagez ces ressources, entrez dans la conversation et encouragez les autres à prendre un moment pour la santé mentale.





# Table des matières

<b>Message de la présidente de Bell Cause pour la cause, Mary Deacon .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Comprendre la santé mentale.....</b>	<b>5</b>
<b>2. La santé mentale pour la vie .....</b>	<b>6</b>
Bâtir une estime de soi saine .....	7
Créer des réseaux de soutien positifs .....	7
S'impliquer .....	8
Bâtir la résilience .....	8
Reconnaître vos émotions .....	9
Prendre soin de votre bien-être spirituel .....	9
<b>3. Trouver un équilibre .....</b>	<b>10</b>
Conseils pour maintenir l'équilibre .....	10
<b>4. Conseils quotidiens pour une bonne santé mentale .....</b>	<b>12</b>
10 conseils pour une bonne santé mentale .....	12
<b>5. Pleine conscience : prenez un moment.....</b>	<b>14</b>
À quoi peut ressembler la pleine conscience?.....	14
<b>6. Le pouvoir du soutien social .....</b>	<b>15</b>
À quoi ressemble le soutien social?.....	15
Comment puis-je créer mon propre réseau d'aide?.....	16
Comment renforcer un réseau existant .....	16
Comment agrandir son réseau .....	17
<b>Le mandala de Bell Cause pour la cause.....</b>	<b>18</b>
<b>Activité d'autosoins .....</b>	<b>19</b>

Une partie du matériel de cette trousse de ressources a été adaptée de l'Association canadienne pour la santé mentale.

## Message de la présidente de Bell Cause pour la cause, Mary Deacon

L'incertitude actuelle pèse sur la population canadienne. La santé mentale est donc plus importante que jamais. Notre trousse propose des conseils pratiques et fondés sur des données probantes pour améliorer votre bien-être.

Personnellement, je suis suivie par un psychiatre et je prends des médicaments pour ma dépression résistante aux traitements. Toutefois, savoir que je peux agir concrètement pour aller mieux me redonne du pouvoir. C'est prouvé : des gestes simples renforcent la résilience, réduisent le stress et améliorent l'humeur. Pensez aux exercices de respiration, à l'activité physique, aux détox numériques, à la gratitude ou simplement aux moments passés avec vos proches.

Mes moments importants pour ma santé mentale comprennent l'exercice, la peinture, jouer avec mon nouveau chiot et la respiration consciente. À vous de trouver ce qui vous fait du bien, il existe tant de manières de prendre soin de sa santé mentale.

Je vous invite à consulter ces outils. Prenez un moment pour votre santé mentale lors de la Journée Bell Cause pour la cause, mais aussi tout au long de l'année.

Merci à l'ACSM pour sa précieuse collaboration à la trousse 2026.

Sincères salutations,

A handwritten signature in blue ink that reads "Mary Deacon". The signature is fluid and cursive, with "Mary" on the top line and "Deacon" on the bottom line.

# 1. Comprendre la santé mentale

Le concept de santé mentale ne se mesure pas par l'absence d'une maladie mentale. C'est notre façon de penser, de ressentir et d'interagir au quotidien. Notre santé mentale influence tous les aspects de notre vie, de nos relations à notre rendement au travail.

La santé, tant mentale que physique, est unique à chaque personne. Il est important que nous prenions soin de notre bien-être émotionnel autant que nous prenons soin de notre bien-être physique. La santé mentale est un état de bien-être personnel qui doit être protégé au quotidien. Elle maintient un environnement émotionnel sain et fonctionnel. Quand on parle de santé mentale, on ne fait pas simplement référence à une maladie ou à l'absence de trouble mental.

Les soins en santé mentale sont essentiels à chaque étape de la vie, de l'enfance à l'âge adulte en passant par l'adolescence. Votre santé mentale ne restera pas toujours la même. Il est tout à fait normal de connaître des changements dans votre état émotionnel : nous ne serions pas des êtres humains sans nos émotions. Votre état émotionnel peut changer en fonction des circonstances et des différentes étapes de votre vie. Il peut être influencé par des facteurs très simples, comme votre façon de penser, de ressentir et de vous comporter.

Pour maintenir un mode de vie sain sur le plan mental, il faut pouvoir gérer des situations difficiles sur le plan émotionnel. Cela suppose une capacité à faire face au stress normal de la vie, à accomplir les tâches quotidiennes, à mettre en œuvre des stratégies d'adaptation saines et à surmonter les difficultés.



## Prenez un moment :

- ✓ Découvrez la nature et l'importance de la santé mentale.
- ✓ Faites part de cette définition aux autres pour entrer dans la conversation.

## 2. La santé mentale pour la vie

**La santé mentale évolue tout au long de la vie, et tout le monde peut prendre des mesures pour la protéger et la renforcer. Développer notre résilience et nos capacités d'adaptation nous aide à nous épanouir à tout âge.**

La santé mentale est essentielle à notre bien-être. On ne peut pas être vraiment en santé sans elle. Elle décrit la façon de se sentir, de penser, d'agir et d'interagir avec le monde environnant. Pour réaliser notre potentiel, résoudre les problèmes communs de la vie et contribuer au bien-être de notre communauté, il faut nous occuper de notre santé mentale. Il peut être plus utile de concevoir la santé mentale comme une forme d'épanouissement. Une bonne santé mentale ne signifie pas une absence de problèmes ou une vie parfaite. C'est bien vivre et se sentir capable de progresser malgré les défis. Le bien-être mental revêt un sens plus large que la présence ou l'absence d'une maladie mentale. Les personnes qui vivent avec une maladie mentale peuvent s'épanouir, tout comme des personnes sans maladie mentale peuvent avoir une santé mentale fragile.

Le bien-être mental ne se résume pas à la présence ou à l'absence d'une maladie mentale.

Nos chemins pour atteindre le bien-être mental sont uniques. Nous avons tous nos propres objectifs, nos propres défis, nos propres talents et nos propres soutiens. Mais une bonne santé mentale est à la portée de chacun ou chacune. Vous trouverez ci-dessous des conseils et des activités pour vous aider à évaluer votre propre bien-être, à découvrir vos forces et à agir.



## Bâtir une estime de soi saine

L'estime de soi, ce n'est pas juste une bonne compréhension de vos qualités. Elle suppose d'avoir une vue d'ensemble sur toutes vos aptitudes et vos faiblesses, de les accepter et de faire de votre mieux avec ce que vous avez. L'estime de soi signifie reconnaître vos talents et vos capacités uniques et utiliser cette confiance pour poursuivre vos objectifs et vos intérêts sans vous comparer aux autres.

### Activité : Bâtir la confiance



Examinez de près vos points forts. Que faites-vous le mieux? Quels sont vos domaines d'intérêt et vos compétences? Comment un proche vous décrirait-il? Maintenant, examinez vos points faibles. Qu'avez-vous de la difficulté à faire? Qu'est-ce qui vous frustre? Dressez une liste pour chaque catégorie. Quelle liste a été plus facile à rédiger? Rappelez-vous que nous avons tous nos côtés positifs et négatifs. Nous bâtissons notre confiance en surmontant nos points faibles et en gardant en tête nos moments de fierté.

## Créer des réseaux de soutien positifs

Toute bonne relation avec des membres de la famille, des proches ou d'autres personnes de soutien importantes demande des efforts. Il faut du courage pour chercher de l'aide et du temps pour bâtir la confiance. Mais le soutien social est une partie très importante de la santé mentale. Les personnes de notre entourage peuvent offrir de nombreux types de soutien différents comme le soutien affectif, l'aide pratique et des points de vue diversifiés. Le soutien peut provenir de la famille, de membres du cercle social ou du quartier, de collègues, de camarades de classe, de groupes confessionnels, de clubs ou de groupes de soutien pour des problèmes précis.



### Activité : Prendre le temps

Consacrez du temps aux personnes importantes de votre vie. Libérez des créneaux pour profiter de la compagnie de ces personnes et avoir des conversations sérieuses.

## S'impliquer

En nous impliquant dans des activités qui nous importent vraiment, nous ressentons une forte satisfaction et le sentiment d'être utile. Votre implication est toujours la bienvenue, quelle qu'elle soit. Elle vous permet d'établir des liens avec d'autres membres de votre communauté qui partagent des intérêts ou des valeurs semblables, mais aussi avec des groupes de personnes que vous ne rencontreriez pas en d'autres circonstances. Cet effort peut vous aider à acquérir de nouvelles compétences, à bâtir votre confiance et à voir votre monde différemment.



### Activité : Faire du bénévolat

Faites du bénévolat. Faites la lecture aux enfants de votre bibliothèque locale, visitez les malades d'un hôpital ou d'un établissement de soins. Intégrez un comité ou le conseil d'administration de votre organisme de bienfaisance préféré, nettoyez votre plage ou votre parc favori, ou encore donnez un coup de main à un voisin ou à une voisine.

## Bâtir la résilience

La résilience implique de bien composer avec les problèmes, le stress et d'autres situations difficiles. Les problèmes et le stress font partie de la vie. Tout le monde vit des situations difficiles comme des accidents, une maladie, des changements imprévus ou des conflits. La résilience, c'est ce qui vous aide à évaluer une situation de façon réaliste, à agir lorsque vous pouvez changer les choses, à cesser de vous préoccuper de choses que vous ne pouvez pas changer et à reconnaître les sources de soutien utiles autour de vous. Votre trousse de résilience pourrait inclure des compétences comme la résolution de problèmes, la confiance en vous, l'équilibre entre les obligations et les attentes et la création de réseaux de soutien. Ces compétences sont nécessaires à tout le monde, même si leur développement fait partie intégrante des traitements pour certains problèmes de santé mentale. Vous pouvez en apprendre plus sur ces compétences en ligne, dans des livres, auprès d'organismes communautaires ou de votre professionnel de la santé.



### Activité : Bâtir votre propre trousse

Consacrez du temps pour penser aux outils de résilience que vous avez déjà. Ils pourraient inclure des compétences comme la résolution de problèmes, ou des personnes-ressources qui peuvent vous aider lors de situations difficiles. Rappelez-vous d'inclure des stratégies qui ont fonctionné pour vous par le passé. Gardez votre liste à portée de main et utilisez-la comme aide-mémoire lorsque vous avez besoin d'aide. C'est également une bonne façon d'évaluer vos progrès si vous voulez acquérir de nouvelles compétences ou créer de nouvelles ressources.

## Reconnaître vos émotions

Le bien-être émotionnel ne signifie pas être heureux tout le temps. La tristesse, la colère et l'anxiété sont des sentiments humains. Par contre, le bien-être émotionnel consiste à exprimer nos émotions d'une manière respectueuse. Le fait de réprimer nos sentiments nuit à notre développement personnel, tout comme le fait de nous défouler en cas de colère pourrait nuire à notre entourage. Le bien-être émotionnel implique aussi de reconnaître ce qui nous influence, de découvrir comment nos émotions affectent notre façon de penser ou d'agir. Il faut agir lorsque notre réaction émotionnelle n'est pas utile et apprendre à accepter nos émotions, même les plus difficiles.

### Activité : Reconnaître vos humeurs et leur faire face



Découvrez ce qui vous provoque en vous la joie, la tristesse ou la colère. Qu'est-ce qui vous calme? Apprenez des façons de faire face à vos humeurs. Partagez de bonnes nouvelles avec un proche et trouvez de l'aide lorsque vous vous sentez triste. L'exercice physique peut vous aider à maîtriser votre colère ou votre anxiété. Gardez une pile de dessins animés, histoires ou vidéos drôles que vous préférez. Vous pourrez les sortir lorsque vous avez envie de rire. Et n'oubliez pas le pouvoir de la musique pour vous remonter le moral ou vous calmer.

## Prendre soin de votre bien-être spirituel

Le bien-être spirituel passe par la connaissance de soi, la découverte de ses valeurs et un sentiment de paix avec sa personnalité. Il implique de nous associer à une dimension supérieure, et de donner un but à notre vie. La spiritualité peut nous orienter et nous réconforter. Elle peut aussi nous aider à surmonter nos défis et à établir des liens avec autrui. Pour certaines personnes, la spiritualité correspond à la religion, mais pas nécessairement. Le concept est surtout lié à ce que nous ressentons au fond de nous.



### Activité : Votre espace intérieur

Prévoyez un moment de détente en solitaire. Essayez un exercice de respiration : respirez en comptant jusqu'à quatre, expirez et recommencez. Vous pouvez aussi faire ce que vous aimez : danser, aller à une partie de baseball, construire une cabane à oiseaux, faire une randonnée... n'importe quoi qui vous intéresse!



### Prenez un moment :

- ✓ Découvrez des stratégies pour préserver votre santé mentale à toutes les étapes de votre vie.
- ✓ Réfléchissez à ce que signifie la résilience pour vous.

### 3. Trouver un équilibre

L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée n'est pas seulement une expression à la mode, c'est un élément essentiel au bien-être mental. Prendre le temps de recharger ses batteries aide à prévenir l'épuisement professionnel et améliore la productivité.

Si vous éprouvez des difficultés à trouver un équilibre entre les différents aspects de votre vie, d'autres personnes partagent votre situation. Au pays, 58 % des Canadiennes et des Canadiens disent ressentir une pression due à leurs nombreuses responsabilités : travail, foyer et famille, amis, santé physique, bénévolat et service communautaire.

Une quantité modérée de stress améliore notre efficacité et notre vivacité d'esprit. Mais comment savoir quand votre routine quotidienne cesse d'être stimulante et commence à nuire à votre santé? Voici quelques signes :

- Vous avez l'impression d'avoir perdu le contrôle de votre vie.
- Vous vous sentez souvent coupable de négliger vos différentes responsabilités.
- Vous avez souvent du mal à vous concentrer sur ce que vous êtes en train de faire.
- Vous ressentez toujours de la fatigue.

#### Conseils pour maintenir l'équilibre

##### Au travail

- Planifiez de courtes pauses tout au long de la journée. Votre productivité et votre efficacité augmenteront si vous prenez ne serait-ce qu'une pause de dix minutes toutes les deux heures. D'une manière générale, vous réussirez à accomplir davantage de tâches.
- À la fin de chaque journée, définissez vos priorités pour le lendemain. Soyez réaliste quant à ce que vous pouvez accomplir en fonction du temps dont vous disposez.
- Ne répondez aux courriels qu'une ou deux fois par jour. Ensuite, fermez votre appli de courriel pour éviter d'être distrait par de nouveaux messages.
- Séparez le travail du reste de vos activités. Protégez votre temps personnel en laissant de côté les communications numériques. Ne soyez pas disponible tout le temps.



## À la maison



- Séparez clairement votre temps au travail de celui passé à la maison. Après le travail, promenez-vous, faites des mots croisés ou écoutez de la musique avant de commencer votre routine du soir.
- Décidez quelles tâches peuvent être réparties ou abandonnées. Déterminez quelles tâches ménagères sont essentielles et lesquelles peuvent être effectuées par quelqu'un d'autre. Laissez tomber le reste.
- Faites de l'exercice physique. Même 15 minutes suffiront à vous redonner de l'énergie.
- Établissez un budget pour votre foyer et respectez-le. Commencez par mettre de côté une partie de chaque salaire pour votre avenir.



## Dans votre communauté

- Faites des choix. Les obligations sociales, communautaires et bénévoles nous dispersent. Choisissez celles qui vous importent le plus et apprenez à dire « non » aux autres.



### Prenez un moment :

- ✓ Déterminez un petit changement que vous pouvez apporter dès aujourd'hui pour améliorer votre équilibre.
- ✓ Partagez vos conseils avec d'autres pour les encourager à mettre en place des limites saines.

## 4. Conseils quotidiens pour une bonne santé mentale

De petites habitudes peuvent faire toute une différence. Qu'il s'agisse de dormir suffisamment ou de rester connecté, ces gestes simples contribuent à protéger votre santé mentale.

### 10 conseils pour une bonne santé mentale

---

- 
- 1. Bâtir la confiance**  
Déterminez ensemble vos capacités et vos faiblesses, acceptez-les et travaillez à les améliorer. Trouvez des moyens de profiter pleinement des qualités que vous possédez.
  - 2. Manger sainement et garder la forme**  
Une alimentation équilibrée, de l'exercice physique et du repos peuvent vous aider à réduire votre stress et à profiter pleinement de la vie.
  - 3. Consacrer du temps à ses proches**  
Il faut entretenir les relations avec ses proches. Sinon, vous ne pourrez pas partager avec eux et avec elles vos joies et vos peines.
  - 4. Offrir du soutien et accepter d'en recevoir**  
Les relations avec votre entourage s'épanouissent lorsqu'elles sont « mises à l'épreuve ».
  - 5. Délimiter un budget pertinent**  
Les problèmes financiers sont une source de stress. Le fait de dépenser trop pour nos « envies » plutôt que pour nos « besoins » en est souvent la cause.



#### **6. Faire du bénévolat**

Aider dans votre communauté vous permet de vous sentir utile et procure une satisfaction bien plus grande que le travail rémunéré.

#### **7. Gérer le stress**

Nous avons tous des facteurs de stress dans notre vie. Apprendre à les gérer lorsqu'ils menacent de nous submerger nous permettra de préserver notre santé mentale.

#### **8. Comprendre que l'union fait la force**

Faites part de votre problème à d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires. Ce geste peut vous aider à trouver une solution et vous permettra de recevoir du soutien.

#### **9. Comprendre et gérer ses émotions**

Tout le monde a besoin de trouver des moyens sûrs et constructifs d'exprimer la colère, la tristesse, la joie et la peur.

#### **10. Apprendre à être en paix avec soi-même**

Apprenez à vous connaître et découvrez ce qui fait votre bonheur. Trouvez un équilibre entre ce que vous pouvez changer et ce que vous ne pouvez pas changer dans votre personnalité.

#### **Prenez un moment :**

- ✓ Choisissez un conseil et engagez-vous à le mettre en pratique cette semaine.
- ✓ Publiez votre conseil préféré sur les médias sociaux en utilisant le mot-clic #BellCause.



## 5. Pleine conscience : prenez un moment

La pleine conscience consiste à être présent et attentif. Même quelques minutes de respiration profonde suffisent à réduire le stress et à améliorer la concentration.

Plusieurs d'entre nous ont une vie bien remplie. Nous sommes constamment en train de penser à hier et planifier pour demain. Ce faisant, nous ne portons pas beaucoup d'attention au présent, là où nous nous trouvons maintenant. La pleine conscience est simplement une invitation à nous éloigner des distractions et à nous concentrer sur ce que nous faisons, pensons et ressentons dans le moment présent.

La pleine conscience est une façon d'être. Il s'agit également d'une compétence qui se développe. Elle consiste à ralentir et à porter attention aux choses que nous vivons et voyons autour de nous.

### À quoi peut ressembler la pleine conscience?

La pleine conscience peut être pratiquée de nombreuses façons : dans des groupes officiels, en suivant des cours formels ou en faisant une brève introspection sur le chemin du retour après le travail. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de la pratiquer, et ce que vous ressentez doit être accepté tel quel. Voici quelques techniques de pleine conscience que vous pouvez pratiquer n'importe où :

- Mangez un repas sans distraction, soit sans télévision ou tout autre appareil par exemple. Portez attention à ce que vous mangez et aux différentes sensations que vous ressentez.
- Allez marcher et faites en sorte de porter vraiment attention à l'environnement autour de vous en utilisant tous vos sens. Que ressentez-vous?
- Parlez à un ami en personne sans distraction (sans téléphone par exemple). Concentrez-vous sur la conversation et écoutez vraiment, sans jugement ni attentes. Remarquez comment vous vous sentez.
- Faites de l'introspection n'importe quand. Quelles pensées remarquez-vous? Comment vous font-elles sentir?
- Prenez une minute pour vous asseoir tranquillement et vous concentrer sur votre respiration. Lorsqu'une pensée vous distrait, reconnaisssez-la et redirigez votre attention sur votre respiration.
- Il y a toujours une façon différente d'essayer d'atteindre la pleine conscience. Si la méditation en position assise ne vous convient pas, essayez de pratiquer la pleine conscience en marchant.



#### Prenez un moment :

- ✓ Essayez dès aujourd'hui un exercice de respiration de deux minutes..
- ✓ Faites une pause de pleine conscience durant la journée..

## 6. Le pouvoir du soutien social

**Les relations sont importantes. Le fait d'aller vers les autres renforce notre résilience et nous rappelle que des gens sont là pour nous.**

Nous avons tous besoin de nous sentir à notre place et de sentir que les autres se soucient de notre bien-être. Voilà qui décrit bien le soutien social : c'est avoir un sentiment d'appartenance et savoir que d'autres personnes nous portent une attention particulière. Ce réseau d'aide peut être constitué de différents groupes de personnes, y compris notre partenaire, des proches, des membres de notre famille, des collègues, du voisinage ou même des spécialistes comme des médecins, des intervenants psychosociaux ou des pairs aidants.

Le soutien social peut nous aider à faire face à des épreuves ou à des échecs, à résoudre des problèmes, à améliorer notre estime de soi et même à gérer des problèmes de santé et de stress.

### À quoi ressemble le soutien social?

Les gens peuvent offrir de nombreux et différents types de soutien :

- **Le soutien émotionnel** d'une personne avec laquelle vous communiquez lorsque vous désirez seulement parler d'un problème et partager vos pensées et vos sentiments. Le soutien émotionnel ne vise pas nécessairement à trouver des solutions. Il est fondé sur l'empathie. Il vous donne le sentiment qu'une autre personne se soucie de vous et l'impression que vous ne gérez pas la situation tout seul.
- **Des conseils avisés** provenant d'une personne avec laquelle vous parlez lorsque vous avez besoin de plus amples renseignements sur un sujet particulier. Par exemple, vous pouvez appeler un proche pour obtenir des conseils sur la façon d'accéder à un service ou encore demander à un ou une collègue comment il ou elle a géré une situation similaire.
- **De nouvelles perspectives** issues d'une personne en particulier que vous appelez lorsque vous devez examiner un problème de différents points de vue, ce qui peut vous être difficile à faire seul sur le moment. D'autres personnes peuvent offrir d'excellentes perspectives que vous pourriez ne pas avoir considérées. Ces perspectives peuvent être de puissants outils lorsque vous désirez résoudre des problèmes ou comprendre quelque chose qui arrive dans votre vie.
- **De l'aide pratique** d'une personne de votre entourage que vous appelez lorsque vous avez besoin d'un coup de main. Cette aide peut prendre plusieurs formes, comme garder vos enfants quand la gardienne est malade, vous apporter un repas lorsque vous êtes malade ou vous aider avec votre travail. Parfois, même de petites tâches peuvent sembler accablantes et une aide pratique peut alors faire une grosse différence.

Évaluez correctement vos attentes par rapport aux capacités des autres. Par exemple, un ami peut être une excellente personne avec qui parler lorsque vous avez besoin d'une autre perspective, mais ne pas pouvoir offrir une grande aide pratique. Un membre de votre famille peut être en mesure d'offrir beaucoup d'aide pratique autour de la maison, mais ne pas avoir les connaissances pour vous transmettre beaucoup d'information. Si vous n'êtes pas réaliste lorsque vous demandez de l'aide à quelqu'un, vous pourriez ne pas obtenir le soutien dont vous avez besoin, et les personnes concernées peuvent alors se sentir contrariées ou blessées.

## Comment puis-je créer mon propre réseau d'aide?

---

Le réseau d'aide se transforme habituellement avec le temps. Les situations de la vie et les gens peuvent changer, et il arrive que des gens perdent une personne importante dans leur vie. Parfois, une personne a beaucoup de monde dans son réseau d'aide, mais personne ne peut lui offrir le soutien dont elle a le plus besoin. D'autres personnes peuvent avoir besoin de plus de soutien. Peu importe la situation, vous pouvez agir pour vous créer un réseau d'aide plus efficace.



## Comment renforcer un réseau existant :

---

- Prenez contact avec les gens qui composent votre réseau et demandez de l'aide. N'oubliez pas que cela demande du courage!
- Entretenez les relations importantes que vous avez déjà. Vous ne pouvez pas seulement demander de l'aide, il faut aussi en offrir aux autres membres du réseau qui en ont besoin.
- Clarifiez le type d'aide dont vous avez besoin. Nommez vos attentes envers les gens pour qu'ils puissent mieux vous aider.
- Demandez un soutien spécialisé, comme du counseling, au besoin. Assurez-vous de demander de l'aide aux bons endroits.
- Si vous faites des efforts pour entretenir une relation sans succès, il peut être temps de mettre fin à cette relation. Les gens et les situations changent. Parfois, il vaut mieux mettre votre énergie dans des relations plus saines.

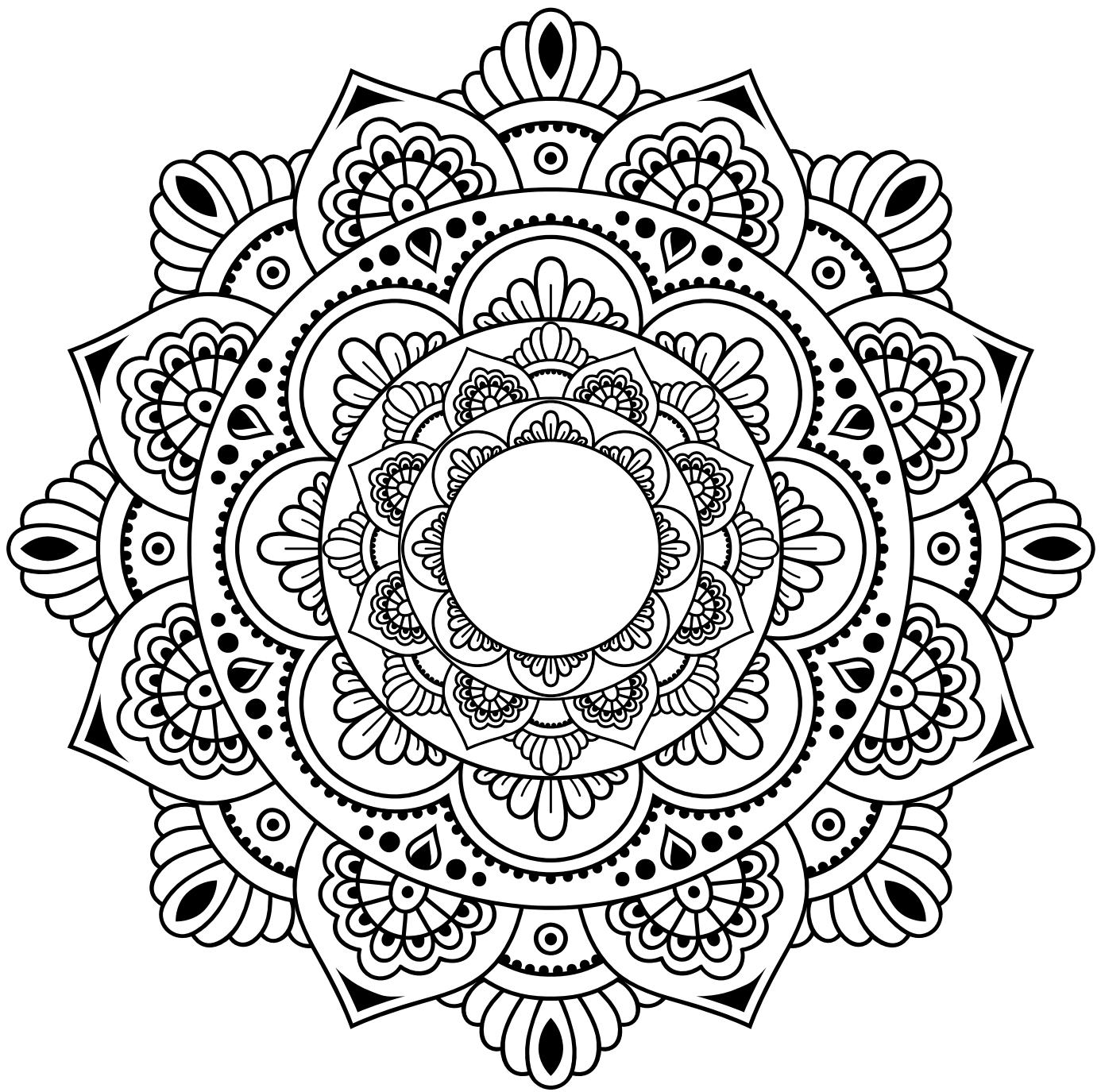
## Comment agrandir son réseau :

- Allez à la rencontre de nouvelles personnes. Participez à des activités sociales, suivez des cours, faites du bénévolat ou impliquez-vous auprès d'une organisation ou d'un groupe. Vous pouvez également demander à des proches de vous présenter d'autres personnes.
- Consacrez du temps à vos relations. Entretenir des relations demande de l'effort. Vous ne développerez pas une amitié avec toutes les personnes que vous rencontrerez, et lorsque vous vous faites un nouvel ami, il faut du temps pour renforcer votre relation.
- Interagissez en personne. Si vous avez un problème précis, comme une maladie, joignez-vous à un groupe de soutien ou essayez d'obtenir un soutien individuel auprès d'un pair aidant. Ceci peut être une excellente façon d'interagir avec d'autres personnes qui peuvent mieux comprendre certaines de vos expériences et vous transmettre de l'espoir, de bons renseignements et des ressources.
- Informez-vous en ligne. Si vous manquez d'occasions pour trouver des gens en personne, envisagez de rechercher en ligne une communauté à laquelle vous pourrez vous joindre. (Il vous suffit de faire preuve de jugement pour choisir les options qui sont sécuritaires et utiles.)



### Prenez un moment :

- ✓ Envoyez un petit message à une personne qui vous est chère.
- ✓ Encouragez les autres à vérifier comment vont les personnes dans leur réseau.



## Pratiquez la pleine conscience avec le mandala de Bell Cause pour la cause

Bell Cause pour la cause a conçu un mandala que vous pouvez imprimer et colorier. De nombreux professionnels en santé mentale recommandent le coloriage comme un moyen efficace de pratiquer la pleine conscience.

À la manière de la méditation, cette activité permet de concentrer votre attention sur le moment présent et de repousser les soucis et le stress.

Partagez votre création sur les médias sociaux en utilisant [#BellCause](#)

# Activité d'autosoins

Prendre soin de soi signifie prendre le temps d'exercer des activités qui mettent le sourire aux lèvres ou qui font naître un sentiment de calme et de sérénité. Parmi ces activités, notons des gestes posés au quotidien ou bien de tout nouveaux passe-temps. L'autogestion de la santé peut favoriser une bonne santé mentale et le mieux-être, permettre de garder les deux pieds sur terre et atténuer les effets du stress dans la vie de tous les jours.

Relevez le défi d'exercer autant d'activités favorisant votre santé mentale et votre mieux-être que possible. Chaque fois que vous en terminez une, cochez la bulle de texte Bell Cause pour la cause de l'affiche.

Cuisiner un repas santé	Faire une randonnée dans la nature	Rédiger une lettre ou un courriel pour un vieil ami	Se coucher tôt	Pratiquer la pleine conscience
				
 Savourer un moment paisible, une tasse de café ou de thé à la main	Écrire une phrase d'encouragement et la réciter devant le miroir	Tisser des liens avec les membres de ma communauté	Découvrir un nouvel auteur ou un nouveau musicien	 Faire des étirements ou du yoga
				
Trouver un nouveau balado	Parler à un être cher de vos émotions		Danser sur votre musique préférée	Créer un tableau de visualisation ou d'ambiance
				
Peindre ou dessiner	Se fixer un objectif	Rire aux éclats	Écrire dans un journal intime	Dresser une liste de gratitude
				
Faire des mots croisés ou un casse-tête	Prendre un bain chaud ou une douche chaude	Respirer profondément	Composer une liste de tâches	Caresser un animal de compagnie ou regarder des vidéos d'animaux adorables en ligne
				

Visitez [bell.ca/cause](http://bell.ca/cause) pour en savoir plus.

 **Bell**  
Cause pour  
la cause

Pour des ressources supplémentaires en santé mentale  
visitez [bell.ca/cause](http://bell.ca/cause)

