

# 12 façons d'améliorer sa santé mentale

## Avoir le courage de faire des erreurs

Tout le monde fait des erreurs. Ayez le courage d'accepter vos imperfections et de faire de votre mieux! C'est une perte de temps d'essayer d'être parfait. La perfection n'existe pas. Essayez toujours d'être vrai et de faire de votre mieux.

Prenez le temps de relaxer.  
Prenez le temps de faire des choses que vous aimez.



## Joignez-vous à un club ou participez à une activité.

Participer à des activités peut vous aider à être en forme et en bonne santé mentale.



## Soyez actif tous les jours.

Un corps sain crée un esprit sain!



## Passez du temps avec des gens avec qui vous vous sentez bien.

De bons amis et de bonnes relations familiales, c'est important.



## Riez haut et fort chaque jour.

Le rire réduit les niveaux de stress. Essayez de rire tous les jours!



## Dormez suffisamment.

Vous serez en mesure de gérer le stress si vous dormez bien. Couchez-vous plus tôt et apprenez des trucs sur les façons de maximiser votre sommeil.

## Travaillez en équipe.

Apprenez à demander de l'aide et à l'accepter. Personne ne peut tout faire seul!



## Rappelez-vous que les difficultés passeront.

Essayez de ne pas être négatif. Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez changer.

## Parlez de vos tracas.

Parlez de vos mauvaises journées à vos amis et à votre famille.



## Concentrez-vous sur le positif.

Concentrez-vous sur les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants et celles que vous aimez, comme votre famille ou vos animaux, par exemple.

## Prenez du temps pour vous.

Prenez du temps pour vous changer les idées, Allez à votre endroit préféré ou écrivez vos inquiétudes. Vous avez besoin de temps pour vous seul.