

Octobre 2024



La devise du mois :
Vous n'êtes pas seul(e) face à vos difficultés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

	<p>«</p> <p>1</p> <p><i>Il est normal de se fixer des limites pour protéger sa propre santé mentale.</i></p>	<p>«</p> <p>2</p> <p></p> <p>Essayez de faire de la méditation ou des exercices de respiration profonde pour vous rasséréner.</p>	<p>3</p> <p>La décomposition d'objectifs généraux en petites étapes réalisables peut contribuer à réduire le stress et l'anxiété.</p>	<p>«</p> <p>4</p> <p><i>Il est normal de prendre le temps de se reposer et de se ressourcer lorsque l'on se sent débordé(e).</i></p>	<p>«</p> <p>5</p> <p></p> <p>Essayez de dormir au moins 8 heures cette nuit.</p>	<p>6</p> <p>Communiquez avec quelqu'un aujourd'hui, ne serait-ce que par le biais d'un message.</p>
<p>7</p> <p>Commencez la semaine en beauté en passant du temps avec un ami à fourrure. Les animaux sont un excellent moyen d'apaiser l'esprit.</p>	<p>«</p> <p>8</p> <p></p> <p>Apprenez quelque chose de nouveau cette semaine, ne serait-ce qu'une nouvelle recette pour le dîner !</p>	<p>9</p> <p>Faites une pause de 5 minutes aujourd'hui et concentrez-vous sur votre respiration. Quelques respirations lentes et profondes peuvent aider à réduire le stress et l'anxiété.</p>	<p>10</p> <p>Journée mondiale de la santé mentale</p> <p>Luttez contre la stigmatisation qui entoure la santé mentale. Parlez ouvertement de vos expériences et encouragez les autres à faire de même.</p>	<p>11</p> <p>Commencez à tenir un journal de gratitude. Écrivez au quotidien trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).</p>	<p>12</p> <p>Faites quelque chose pour vous aujourd'hui. Même s'il s'agit simplement d'un moment de détente devant une tasse de café.</p>	<p>13</p> <p></p> <p>Comment vous sentez-vous ? Aujourd'hui, prenez le temps de faire le point sur vos sentiments.</p>
<p>14</p> <p>Il est important d'être bienveillant(e) envers soi-même. Aujourd'hui, essayez de répéter plusieurs fois quelques compliments à votre sujet.</p>	<p>15</p> <p>Envie d'un coup de fouet pour améliorer votre humeur ? Mangez du chocolat noir, des bananes ou du poisson gras !</p>	<p>«</p> <p>16</p> <p><i>Il y a de l'espoir, même lorsque votre cerveau vous dit le contraire.</i></p>	<p>17</p> <p></p> <p>Réservez une petite escapade ! Le simple fait d'organiser un voyage peut stimuler votre bonheur.</p>	<p>18</p> <p>Regardez des vidéos amusantes ou passez du temps avec un ami rigolo. Le rire contribue à réduire l'anxiété.</p>	<p>19</p> <p>Prenez contact avec un(e) ami(e) ou un(e) collègue que vous avez perdu(e) de vue. Une brève conversation peut égayer votre journée et la sienne.</p>	<p>20</p> <p>Demain, c'est le début d'une nouvelle semaine. Que pouvez-vous faire pour vous-même aujourd'hui afin de donner des couleurs à votre lundi ?</p>
<p>21</p> <p></p> <p>Faites une pause mentale en vous adonnant à une activité créative - dessinez, écrivez ou essayez un nouveau passe-temps. S'exprimer peut être un excellent moyen d'évacuer le stress.</p>	<p>22</p> <p>Êtes-vous angoissé(e) par l'actualité ? Éloignez-vous de votre téléphone le temps d'une journée et concentrez-vous sur le moment présent.</p>	<p>23</p> <p>Une petite séance d'entraînement s'impose. Commencez la journée du bon pied en faisant : 10 squats, 15 jumping jacks et 30 secondes de planche.</p>	<p>24</p> <p></p> <p>Vous voulez booster votre nombre de pas ? Prenez part à notre programme GO Challenge !</p>	<p>«</p> <p>25</p> <p><i>N'oubliez pas que la guérison mentale est faite de hauts et de bas, mais qu'elle est possible !</i></p>	<p>26</p> <p>Prévoyez d'assister à un concert. La musique apaise les esprits !</p>	<p>27</p> <p></p> <p>Accordez-vous une pause de quelques heures loin du monde numérique. Profitez-en pour vous relaxer, lire ou vous adonner à un passe-temps.</p>
<p>28</p> <p>Inspirez pendant 4 secondes. Bloquez votre respiration pendant 4 secondes. Et expirez pendant 4 secondes. Vous vous sentez mieux ?</p>	<p>29</p> <p>Passez du temps en plein air aujourd'hui, ne serait-ce que quelques minutes. Le contact avec la nature peut avoir un effet calmant et améliorer l'humeur.</p>	<p>«</p> <p>30</p> <p><i>Cherchez de l'aide pour votre santé mentale ne fait pas de vous un fardeau.</i></p>	<p>31</p> <p></p> <p>Joyeux Halloween ! Envie d'une petite douceur ? Pourquoi ne pas préparer des pommes d'amour maison ?</p>	<p>Parce que la santé est une affaire personnelle™</p>		