

MA SANTÉ ÉMOTIONNELLE ET MENTALE

Faire un AVC ou un AIT peut générer une gamme d'émotions et être stressant. Dans la section ci-après, vous apprendrez des conseils simples pour favoriser votre mieux-être au quotidien. Tout comme il est important de faire de l'exercice pour favoriser sa santé physique, il est important d'adopter de petites habitudes quotidiennes qui favorisent le mieux-être mental, comme méditer, se féliciter et s'encourager. Choisir des réactions saines au stress peut avoir une incidence positive sur votre attitude et votre qualité de vie.

**Tenir un journal est un outil très utile pour favoriser le mieux-être de nombreuses personnes.
Mes notes sur mon expérience ou sur ce que je ressens.**

STRATÉGIES POUR SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE ET LE MIEUX-ÊTRE



Essayez de faire de l'exercice et des activités agréables.



Mangez bien et limitez l'alcool.



Trouvez un réseau social positif ou un groupe de soutien.



Parlez de vos changements d'émotions et d'humeur avec vos fournisseurs de soins.



Gardez une communication franche et ouverte avec vos proches. Parlez de vos sentiments et exprimez vos émotions.



Apprenez des techniques de relaxation. Pratiquez la respiration profonde, la pleine conscience, la méditation et la visualisation.



Rappelez-vous que la dépression est une maladie traitable.



Le traitement peut consister à consulter un professionnel de la santé mentale ou à prendre des médicaments.

MES OUTILS PROPICES AU MIEUX-ÊTRE

Choisissez un outil qui vous convient et essayez de l'utiliser 10 minutes par jour.

Choisissez un des exemples ci-dessous ou une autre stratégie qui vous convient. Vous ne savez pas par où commencer? Essayez des exercices de respiration comme la respiration en carré.

EXERCICES DE RESPIRATION (EN CARRÉ)

Essayez cet exercice de respiration pendant vos activités quotidiennes, par exemple en attendant que le café soit prêt ou pendant une pause au travail.



1 Inspirez pendant 4 secondes.	2 Retenez la respiration pendant 4 secondes.	3 Expirez pendant 4 secondes.	4 Retenez la respiration pendant 4 secondes.	5 Répétez.
--	--	---	--	----------------------

JOURNAL DE GRATITUDE

Chaque jour, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Intégrez cette pratique à votre routine de réveil ou de coucher le soir. Commencez par cinq minutes.

Vous pouvez écrire ou dessiner ci-dessous des choses dont vous êtes reconnaissant, vos émotions ou vos sentiments.

ÉCRIRE PENDANT 5 MINUTES

DESSINER MES ÉMOTIONS