

Besoin d'aide?

Des ressources d'aide confidentielles
sont là pour vous 24 h sur 24, 7 jours sur 7

Info-Social

 811 option 2

Prévention du suicide

 1 866-APPELLE (277-3553)

 Suicide.ca

Pour plus de ressources
et d'informations,
numérisez le code QR :



La santé mentale positive au menu

Dans le cadre de la semaine
de prévention du suicide



Pour prévenir la détresse
et diminuer le risque de suicide.

Menu pour cultiver son bien-être



La **santé mentale positive**, c'est ressentir, penser et agir pour profiter de la vie et relever les défis rencontrés. Elle réfère au bien-être et est en évolution tout au long de la vie.



FAVORISER DES RELATIONS SAINES ET POSITIVES

Entretenir les relations qui font du bien, briser l'isolement, oser faire de nouvelles rencontres.



FAIRE CE QUI NOUS FAIT DU BIEN

Revoir ses priorités, prévoir des moments pour se reposer, faire une activité plaisante.



ÊTRE ACTIF

Passer du temps à l'extérieur, explorer de nouvelles activités, marcher régulièrement, et ce, peu importe la durée.



S'IMPLIQUER DANS SA COMMUNAUTÉ

Aider ses proches, faire du bénévolat, participer à des activités collectives.



RECONNAÎTRE CE QU'IL Y A DE BON DANS SA VIE

Trouver une chose qu'on apprécie dans sa journée, tirer profit de ses expériences.



DÉVELOPPER UNE BONNE CONNAISSANCE DE SOI

Reconnaître ses forces, ses limites, se fixer des objectifs réalistes, diminuer les exigences envers soi-même et exprimer ses besoins.



COMPOSER AVEC LE STRESS

Reconnaître ses signaux et sources de stress, en parler, agir sur ce qu'il est possible de changer.