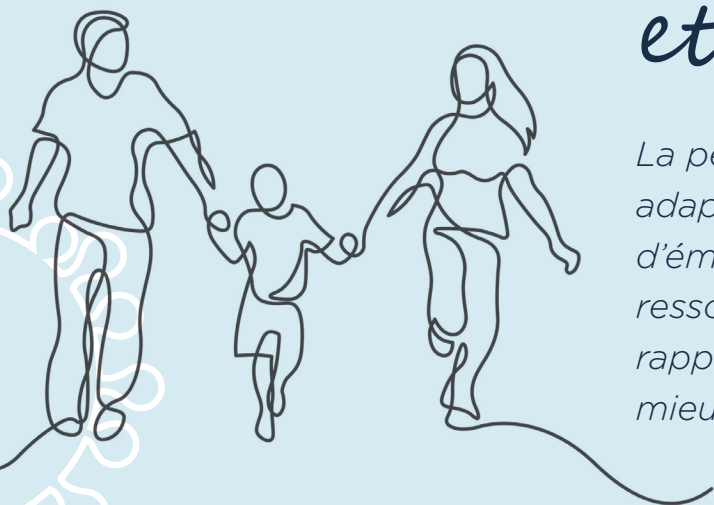


Prenez soin de vous et de vos proches



La période actuelle nous demande une constante adaptation et nous fait vivre toute une gamme d'émotions. Nous avons tous des forces et des ressources personnelles, mais il est bon de se rappeler des stratégies pour améliorer notre mieux-être.



Soyez bienveillant

- Soyez indulgent envers vous-même et envers les autres.
- Accordez-vous des pauses pour réaliser ce que vous aimez.
- Utilisez des méthodes pour gérer votre stress telles que prendre de longues et profondes inspirations, vous adonner à une séance de relaxation ou à une activité sportive.
- Permettez-vous d'exprimer ce que vous vivez.
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité. Tout en respectant vos limites personnelles, le fait d'aider des membres de votre communauté peut contribuer à votre mieux-être et à celui des autres.



Échangez avec votre entourage

- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien.
- Contactez vos proches, une personne de confiance ou un organisme offrant de l'écoute ou du soutien si vous vivez une situation particulièrement difficile.



Demandez de l'aide

Vous avez besoin d'un soutien psychosocial? De nombreuses ressources existent et elles pourraient vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale : faites le 811, option 2
- **1 866 APPELLE (277-3553)**
Service téléphonique en prévention du suicide
- **Répertoire de ressources, provinciales et régionales** (incluant des stratégies et des outils) :
 - [Santeestrie.qc.ca/bien-etre](https://santeestrie.qc.ca/bien-etre)
 - [Quebec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)

Adoptez de saines habitudes de vie

Tentez de maintenir un mode de vie sain en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.



SOMMEIL

- Dormez suffisamment et privilégiez des heures régulières.
- Tentez de réduire le temps que vous passez devant l'écran particulièrement une heure avant de dormir.



ALIMENTATION

- Prenez le temps de bien manger.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat.
- Buvez beaucoup d'eau.



EXERCICE

- Faites de l'exercice régulièrement, à l'extérieur ou à l'intérieur. Chaque minute d'activité physique légère, comme de la marche ou des étirements, peut être bénéfique.



ACTUALITÉS ET MÉDIAS SOCIAUX

- Renseignez-vous auprès de sources d'informations fiables et utilisez judicieusement les médias sociaux. Si vous ressentez de l'anxiété après avoir consulté l'actualité ou les médias sociaux, diminuez votre exposition ou privilégiez un horaire fixe.



Attention aux dépendances

Demeurez vigilant quant à votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Contactez une ressource d'aide au besoin.
Jeu : 1 800 461-0140 | Drogue : 1 800 265-2626

Utilisez et partagez
ces stratégies!