



# 10 CONSEILS POUR VOTRE SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Prendre soin de sa santé émotionnelle pour mieux gérer votre stress et vos émotions

- 1 Respirer profondément.** Respirer profondément permet de relaxer votre corps et d'abaisser votre pression artérielle et votre rythme cardiaque.
- 2 Nommer vos émotions.** En nommant vos émotions, vous en prenez mieux conscience et vous vous donnez le choix de votre réaction.
- 3 Ne pas juger ses émotions.** Porter un jugement sur les émotions que l'on ressent ne fait qu'empirer la situation.
- 4 Connaissez les éléments déclencheurs.** En connaissant bien ce qui vous met en colère, ce qui vous rend triste ou anxieux, vous pourrez mieux vous préparer.
- 5 Soyez attentifs.** Portez attention à votre environnement et prenez conscience de vos pensées et de vos émotions.
- 6 Faites bouger votre corps.** L'activité physique fait baisser le niveau d'anxiété en plus d'avoir un effet positif sur l'humeur et sur l'estime de soi.
- 7 Parlez à un proche.** L'humain est une bête sociale! Prenez le temps de parler à une personne et d'établir des liens.
- 8 Dormez bien.** Le sommeil est crucial pour votre corps et votre esprit.
- 9 Ne vous mettez pas trop de pression.** Cessez de vous répéter que vous devriez faire ceci ou cela.
- 10 Faites ce qui vous procure du bonheur.** Prenez le temps de faire ce qui vous rend heureux.