



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

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.