

## MA LISTE DE CONTRÔLE EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

Bienvenue dans votre liste de contrôle pour la santé mentale ! Vous pouvez utiliser cette liste tous les jours, mais il est particulièrement important de le faire les jours où vous vous sentez un peu déprimé, anxieux ou en difficulté avec votre santé mentale. Il existe de nombreuses façons pour vous aider à vous sentir mieux - et tout commence en traitant votre corps et votre esprit avec gentillesse et en adoptant des pratiques saines !

NOM : ..... DATE : .....

### 1. Bien manger :

- J'ai mangé beaucoup de fruits et de légumes.
- J'ai mangé des aliments protéinés comme du poulet, du porc, des haricots ou du tofu.
- J'ai limité ma consommation d'aliments sucrés, frits, et transformés, ainsi que les boissons sucrées.

### 2. Eau potable :

- J'ai bu au moins 8 tasses d'eau.

### 3. Bouger mon corps :

- J'ai pratiqué une activité physique pendant au moins 30 minutes.

### 4. Se reposer :

- Je dors régulièrement pendant 8 heures par nuit.
- J'ai une routine régulière à l'heure du coucher qui m'aide à me préparer à dormir.

### 5. Gérer mon temps d'écran :

- J'ai passé moins de deux heures de temps sur l'écran.
- Je n'ai pas utilisé d'écran au moins deux heures avant de me coucher.

### 6. Être à l'extérieur :

- Je suis resté(e) à l'air libre pendant au moins 30 minutes.

### 7. Passer du temps avec ma famille :

- J'ai passé du temps de qualité avec ma famille.

## MA LISTE DE CONTRÔLE EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

8. Passer du temps avec mes amis :

J'ai passé du temps de qualité avec ceux qui m'apportent de la joie.

9. Faire des activités que j'aime :

J'ai fait des activités qui me rendent heureux.

10. Pratiquer la gratitude :

J'ai réfléchi à toutes les choses que j'ai dans ma vie et dont je suis reconnaissant(e).

3 choses dont je suis reconnaissant(e) : 1) \_\_\_\_\_ (2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_