

Le coffre à outils du bonheur

Dix conseils pour prendre soin de sa santé mentale

Au même titre que la pratique de l'activité physique ou qu'une saine alimentation améliorent l'état de santé physique, il est possible d'utiliser des moyens pour maintenir sa santé mentale en bonne condition et même de l'améliorer. Le point de départ, c'est de se sentir concerné et de se rendre compte de l'importance de la santé mentale.

1. Ayez confiance en vous

Sans estime de soi, point de qualité de vie. Déterminez vos forces et vos faiblesses, acceptez-les et tirez-en parti.

2. Acceptez les compliments

Plusieurs d'entre nous avons de la difficulté à accepter les compliments que l'on nous fait : nous avons tous besoin de nous rappeler de signes de reconnaissance positifs, d'autant plus lorsque nous vivons des moments difficiles.

3. Entretenez vos relations familiales et amicales

Manquer d'égard envers ces personnes, c'est peut-être se priver de partager nos joies et nos peines.

4. Offrez votre aide et acceptez d'en recevoir

Les relations avec nos amis et les membres de notre famille sont renforcées lorsqu'elles sont « mises à l'épreuve ».

5. Établissez un budget réaliste

C'est un moyen d'éviter des problèmes financiers, qui sont souvent une source de stress. Souvent, nous dépensons pour les choses « souhaitées » plutôt que pour les choses nécessaires.

6. Faites du bénévolat

S'engager dans des activités qui sont importantes à nos yeux nous procure un sentiment d'utilité et de satisfaction.

7. Gérez efficacement votre stress

Nous avons tous des éléments stressants dans notre vie mais nous devons apprendre à les surmonter afin de conserver notre santé mentale.

8. Trouvez la force dans le nombre

Le fait de partager un problème avec des personnes qui ont vécu des expériences semblables peut nous aider à trouver une solution et à nous sentir moins isolé.

9. Soyez à l'écoute de vos émotions

Nous avons tous besoin de trouver une façon constructive d'exprimer notre colère, notre peine, notre joie et notre peur.

10. Soyez en paix avec vous-même

Apprenez à vous connaître, trouver ce qui vous rend vraiment heureux et cherchez un équilibre entre ce que vous pouvez et ne pouvez pas changer.

