

Créer des collectivités en bonne santé mentale grâce au sport

Prenons un temps d'arrêt pour demander de l'aide

Nous avons tous une santé mentale. Prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important que de prendre soin de sa santé physique. Apprends à reconnaître quand tu as besoin de soutien en t'écoutant.

Es-tu souvent...

- Inquiet?
- En colère?
- Triste?

Fais un bilan personnel...

- Dors-tu suffisamment?
- As-tu des périodes d'activité physique?
- Passes-tu du temps avec les personnes qui te sont chères?
- Manges-tu régulièrement des repas sains?
- As-tu des pensées positives envers toi-même?

Le fait de demander de l'aide te rend plus fort...

- Parle à un ami
- Fais appel à un adulte en qui tu as confiance
- Contacte l'ACSM
<https://cmha.ca/fr/obtenir-de-laide/trouver-lacsm-de-votre-region/>
- Appelle un service d'écoute téléphonique ou un service de soutien communautaire

