

Bingo pour stimuler le cerveau

**SEMAINE
DE LA SANTÉ
MENTALE**

La Semaine de la santé mentale (du 5 au 11 mai) est l'occasion de vous concentrer sur votre bien-être et de trouver des moyens de prendre soin de votre santé mentale. Cette année, pensez à de petits moyens d'intégrer des activités de bien-être dans votre vie quotidienne et remarquez vos sensations lorsque vous accordez la priorité à votre santé mentale pendant une semaine.

COMMENT JOUER

Complétez les activités de bien-être et cochez-les au fur et à mesure. Soumettez une photo avec votre nom et numéro de téléphone à Boussole à l'adresse **communications@compasne.ca**. Vous courrez ainsi la chance de gagner l'une des trois cartes-cadeaux de 25 \$ au choix.

Remarque : nous garderons confidentielles les photos et les coordonnées et nous les utiliserons seulement pour valider que vous avez réalisé une activité.

 <p>Conservez votre curiosité! Apprenez quelque chose de nouveau.</p>	 <p>Écoutez un balado éducatif ou une conférence TED (youtube.com).</p>	 <p>Pratiquez la pleine conscience. Utilisez cette affiche Moments de pleine conscience (PDF).</p>	 <p>Utilisez cette activité Ma Passion (PDF) pour mettre en pratique vos forces.</p>	 <p>Pratiquez l'écoute active – accordez toute votre attention à quelqu'un.</p>
 <p>Passez une soirée sans écran, concentrez-vous sur de véritables liens.</p>	 <p>Pratiquez une passion ou un passe-temps favori.</p>	 <p>Écrivez une chose que vous attendez avec impatience et pourquoi cela vous stimule.</p>	 <p>Accomplissez au hasard un acte de bonté.</p>	 <p>Découvrez les sentiers près de chez vous avec Rainbowroutes.com ou l'application AllTrails.</p>
 <p>Parlez d'une réalisation et de la façon dont elle vous a donné de l'espoir.</p>	 <p>Captez des moments de gratitude, de joie et de beauté autour de vous.</p>	GRATUIT Quelle est votre activité de bien-être mental préférée?	 <p>Désencombrez votre maison, votre école ou votre lieu de travail.</p>	 <p>Savourez un repas : la couleur, l'odeur, la texture ou le goût.</p>
 <p>Prenez des nouvelles de quelqu'un qui vous est cher.</p>	 <p>Écrivez-vous une lettre aimable.</p>	 <p>Faites preuve de créativité! Créez un tableau de visualisation.</p>	 <p>Essayez un exercice de respiration (eSantéMentale.ca).</p>	 <p>Écoutez votre chanson préférée.</p>
 <p>Offrez de l'aide à quelqu'un.</p>	 <p>Bougez! Dansez, lancez une balle ou promenez le chien.</p>	 <p>Utilisez la trousse d'outils de la Semaine de la santé mentale (cmha.ca). Pour en savoir plus, consultez semainedelasantementale.ca.</p>	 <p>Passez une bonne nuit de sommeil (phsd.ca).</p>	 <p>Regardez-vous dans le miroir et faites-vous un compliment.</p>