



























# Activité d'autosoins

Prendre soin de soi signifie prendre le temps d'exercer des activités qui mettent le sourire aux lèvres ou qui font naître un sentiment de calme et de sérénité. Parmi ces activités, notons des gestes posés au quotidien ou bien de tout nouveaux passe-temps. L'autogestion de la santé peut favoriser une bonne santé mentale et le mieux-être, permettre de garder les deux pieds sur terre et atténuer les effets du stress dans la vie de tous les jours.

Ce mois-ci, relevez le défi d'exercer autant d'activités favorisant votre santé mentale et votre mieux-être que possible. Chaque fois que vous en terminez une, cochez la bulle de texte Bell Cause pour la cause de l'affiche.

Cuisiner un repas santé 	Faire une randonnée dans la nature 	Rédiger une lettre ou un courriel pour un vieil ami 	Se coucher tôt 	Pratiquer la pleine conscience 
Savourer un moment paisible, une tasse de café ou de thé à la main 	Écrire une phrase d'encouragement et la réciter devant le miroir 	Tisser des liens avec les membres de ma communauté 	Découvrir un nouvel auteur ou un nouveau musicien 	Faire des étirements ou du yoga 
Trouver un nouveau balado 	Parler à un être cher de vos émotions 	 	Danser sur votre musique préférée 	Créer un tableau de visualisation ou d'ambiance 
Peinturer ou dessiner 	Se fixer un objectif 	Rire aux éclats 	Écrire dans un journal intime 	Dresser une liste de gratitude 
Faire des mots croisés ou un casse-tête 	Prendre un bain chaud ou une douche chaude 	Respirer profondément 	Composer une liste de tâches 	Caresser un animal de compagnie ou regarder des vidéos d'animaux adorables en ligne 

En santé mentale, maintenant plus que jamais, chaque geste compte.

Participez afin de contribuer à créer un changement positif.

Visitez [bell.ca/cause](https://bell.ca/cause) pour en savoir plus.