

# COMMENT OPTIMISER SA SANTÉ GLOBALE À CHAQUE JOUR ?

## Santé émotionnelle

Tenir compte de ses besoins affectifs, apprendre à les reconnaître. Établir ses limites en fonction du temps et de l'énergie que nous essayons de conserver.

- Passer du temps en famille
- Socialiser (s'entourer de personnes positives)
- Rire ou déclencher (yoga du rire)
- Écrire dans son journal (introspection)

## Santé physique

Faire de l'activité physique régulièrement et manger sainement

- Marcher/jour (30 à 45 min d'activité physique intensité moyenne par jour)
- S'entraîner quelques fois par semaine (généralement 3 ou 4 fois)
- Manger des repas sains et équilibrés (alimentation)
- Boire beaucoup d'eau
- Consommer des aliments pour atténuer les bouffées de chaleur : (graine de lin, l'orge, légumineuse, amandes, soya, fruits secs, abricots, canneberges, etc.)

*Si vous ressentez le besoin d'aller plus loin dans la démarche alimentaire, il existe des nutritionnistes à vous guider dans vos choix alimentaires.*

## Santé psychologique

Analyser ses émotions, ses expériences, ses pensées, avec ou sans aide professionnelle. Réfléchir aux choses que vous contrôlez.

- **Contrôlez ses pensées négatives** : le plus difficile est de prendre conscience de nos pensées négatives. Si nous ne prenons pas conscience de nos pensées, ça va être difficile de les contrôler.

Exemple : Je ne serai jamais capable de faire ça! (C'est réducteur envers soi-même)

Remplacer par : Je suis consciente que le travail demandé est difficile mais je vais faire de mon mieux.

- **Adopter une attitude positive** :
  - Trouver une façon d'être de bonne humeur en se levant le matin (musique, visualisation)
  - Ne pas tenter d'atteindre la perfection, être indulgente, bienveillante et amour de soi
  - Apprendre à exprimer ses besoins et mettre ses limites
  - Demander à votre employeur ce qui pourrait faire pour vous aider. (Exemple : installer un punching bag dans une salle de l'édifice)
- **Se faire plaisir** :
  - Écouter de la musique, danser
  - Lire un livre
  - Visionner un film, activité de plein air)
  - Relaxation (bain chaud, massage)

## Santé spirituelle

Pleine conscience et démarche personnelle qui vise à renforcer son sentiment de confiance, d'accomplissement et de bonheur. Se recentrer.

- Yoga
- Méditer, visualiser
- Marcher en forêt