



6 conseils

pour préserver
sa santé mentale

Faites de l'exercice
physique
régulièrement

Pratiquez la pleine
conscience
régulièrement

Prenez le temps
vous détendre et de
vous reposer

Entourez-vous de
personnes positives
et encourageantes

Soyez bienveillant
envers vous-même

Cultivez des intérêts et
des activités qui vous
apportent de la joie



Association des
Troubles Anxieux
de la Côte-Nord