

# C'est votre mois de bonne hygiène mentale!

Nom : \_\_\_\_\_

## COMMENT UTILISER CE CALENDRIER

- Choisissez une pratique d'hygiène mentale et engagez-vous à la pratiquer au moins 10 minutes par jour, en une seule fois ou par intervalles plus courts.
- Notez vos progrès!
- Vous avez manqué un jour? Ce n'est pas grave. Reprenez simplement le défi là où vous vous êtes arrêté.

**Vous allez y arriver!**



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI


# C'est votre mois de bonne hygiène mentale!

Non : \_\_\_\_\_

## COMMENT UTILISER CE CALENDRIER

- Choisissez une pratique d'hygiène mentale et engagez-vous à la pratiquer au moins 10 minutes par jour, en une seule fois ou par intervalles plus courts.
- Notez vos progrès!
- Vous avez manqué un jour? Ce n'est pas grave. Reprenez simplement le défi là où vous vous êtes arrêté.
- Envoyez une photo de votre calendrier rempli à [communications@theroyal.ca](mailto:communications@theroyal.ca) avant le 15 avril 2022 pour courir la chance de gagner des prix fantastiques.

Vous allez y  
arriver!



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI