DÉFI

D'HYGIÈNE MENTAL

Trousse à outils du Défi d'hygiène mentale du Royal

Nous sommes ravis que vous êtes intéressés au Défi d'hygiène mentale! Pensez-vous à prendre 10 minutes chaque jour pendant 30 jours pour participer à des activités simples et fondées sur des recherches pour renforcer votre santé mentale. Ces 10 minutes peuvent se pratiquer en une seule fois ou à intervalles plus courts : à vous de décider!

En participant à ce défi, vous prenez des mesures pour prendre soin de votre santé mentale.

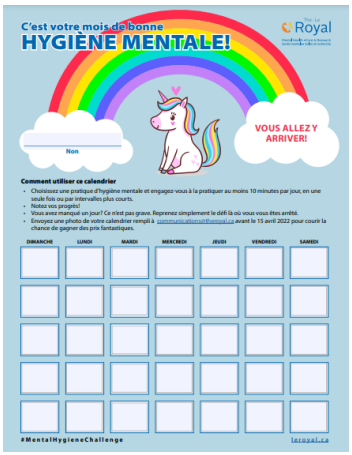
Cette trousse à outils contient tout ce dont vous avez besoin pour relever le défi :

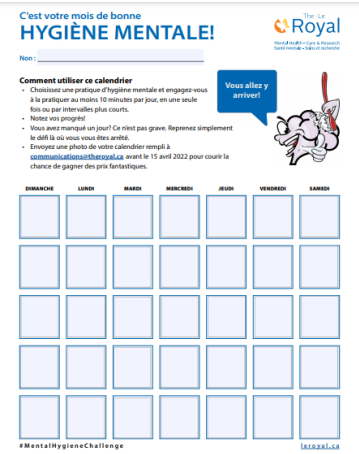
- Calendriers de suivi du Défi d'hygiène mentale
- Exercices et démonstrations d'hygiène mentale approuvés par des experts
- Ressources et applications mobiles de mieux-être mental
- Lignes d'urgence et de crise en santé mentale
- Avis de non-responsabilité
- Contact

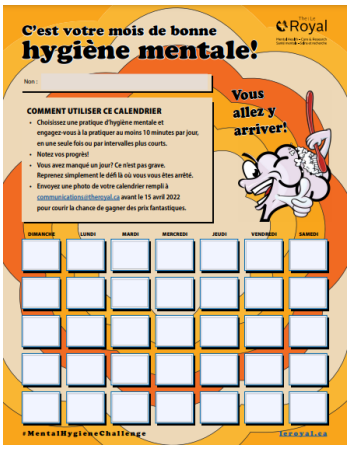
Calendriers de suivi du Défi d'hygiène mentale

Nous vous recommandons vivement de suivre vos progrès en utilisant l'un de nos calendriers vierges. Le calendrier est un aide-mémoire pratique qui vous aidera à respecter les objectifs que vous vous êtes fixés.

Vous avez le choix entre trois styles de calendrier : Licorne arc-en-ciel, Super minimaliste ou Positivement vintage. Choisissez-en un, imprimez-le et affichez-le dans un endroit où vous pourrez le voir tous les jours.







Si vous préférez suivre vos progrès de manière numérique sur votre appareil mobile, téléchargez ce fichier PNG et enregistrez-le dans vos photos. Ensuite, modifiez la photo en y ajoutant une coche ou votre emoji préféré au fur et à mesure que vous progressez. (Nous vous recommandons de vous attribuer des étoiles en or, mais faites comme vous voulez!)

DÉFI

D'HYGIÈNE MENTAL

Exercices et démonstrations d'hygiène mentale approuvés par des experts

Voici les pratiques d'hygiène mentale recommandées par les experts du Royal. (N'oubliez pas de consacrer au moins 10 minutes par jour à la pratique d'un ou de plusieurs exercices, soit en une seule fois, soit par petits intervalles). Si vous avez besoin de plus de conseils ou d'astuces pour vous motiver, cliquez sur les liens associés à chaque pratique pour voir une courte vidéo.

Respiration calme (20 à 60 seconds)

Asseyez-vous bien droit, les pieds à plat sur le sol et les mains posées sur le ventre. Fermez les yeux et respirez profondément par le nez, en vous concentrant sur la sensation de l'air qui passe par vos narines. Respirez lentement et profondément deux ou trois fois, en vous concentrant sur l'inspiration et l'expiration. Cela vous aidera à faire une pause, à vous calmer et à réduire la rumination mentale. Répétez cet exercice une fois par heure. *Regarder une vidéo de démonstration.*

Exercice de gratitude (2 à 5 minutes)

Asseyez-vous bien droit, les pieds à plat sur le sol et les mains posées sur le ventre. Fermez les yeux et respirez profondément par le nez, en vous concentrant sur la sensation de l'air qui passe par vos narines. Respirez lentement et profondément deux ou trois fois, en vous concentrant sur l'inspiration et l'expiration. Cela vous aidera à faire une pause, à vous calmer et à réduire la rumination mentale. Répétez cet exercice une fois par heure pendant toutes les heures où vous êtes réveillé. *Regarder une vidéo de démonstration.*

Psalmodie (Kirtan Kriya) (6 à 12 minutes)

Cet exercice combine des sons avec des mouvements de doigt qui peuvent aider à induire une relaxation du cerveau. Asseyez-vous bien droit, dans une position confortable. Inspirez doucement et, à l'expiration, dites Ta, Sa, Na, Ma. Rythmez le chant par des mouvements de doigts : Ta – touchez légèrement votre pouce et votre index l'un contre l'autre; Sa – pouce et majeur; Na – pouce et annulaire; Ma – pouce et petit doigt. Répétez d'une voix douce. Essayez de visualiser que vous êtes baigné dans une lumière énergisante, comme des rayons de soleil chaud. Faites de votre mieux! Si vous n'êtes pas à l'aise avec la visualisation, concentrez-vous simplement sur les sons et les mouvements de vos doigts. *Regarder une vidéo de démonstration.*

Tenir un journal (5 à 10 minutes)

Installez-vous dans un endroit calme et confortable, et passez cinq minutes à écrire ce qui vous passe par la tête. Assurez-vous d'écrire vos pensées sans jugement, et ne vous souciez pas du style, de la grammaire ou des fautes. Laissez les mots sortir librement. Vous pouvez conclure la séance d'écriture en soulignant les qualités ou attributs positifs que vous appréciez chez vous-même et chez les autres. *Regarder une vidéo de démonstration.*

Exposition à la nature (10 à 90 minutes)

Allez vous promener dans une forêt, un parc, un champ, ou dans n'importe quel autre endroit où il y a de la vie végétale ou animale. Il est aussi bénéfique de vous rapprocher de quelques arbres, vous installer dans un petit jardin ou simplement vous entourer de plantes d'intérieur chez vous. Faites appel à vos sens. En marchant, levez les yeux vers les arbres et observez le bruissement des feuilles dans le vent. Écoutez le chant des oiseaux. Observez les écureuils qui se déplacent d'arbre en arbre. Ou remarquez la richesse du détail des couleurs de vos plantes d'intérieur. Essayez de vous connecter au monde naturel qui vous entoure. Chaque arbre possède des milliards de cellules, et chaque cellule possède des milliards d'atomes qui interagissent de manière infiniment complexe. Ouvrez-vous aux merveilles de la nature. Pouvez-vous retrouver un sentiment d'émerveillement? *Regarder une vidéo de démonstration.*

DÉFI

D'HYGIÈNE MENTAL

Méditation de pleine conscience (5 à 20 minutes)

La pleine conscience est une pratique qui vous aide à comprendre ce que vous sentez et éprouvez dans le moment présent, tout en évitant délibérément de juger ou d'interpréter ces sensations ou sentiments. Asseyez-vous confortablement, les yeux fermés, et concentrez-vous sur votre respiration. Remarquez le mouvement de votre ventre et de votre poitrine lorsque l'air entre et sort de vos poumons ou de vos narines. De façon générale, poussez doucement votre ventre vers l'extérieur à l'inspiration et laissez-le se contracter de lui-même à l'expiration. Vous pouvez aussi pratiquer la pleine conscience pendant vos passe-temps et activités préférés, comme le tricot, le travail du bois ou la cuisine. Concentrez-vous sur les aspects physiques de ce passe-temps : par exemple, remarquez la sensation de la pâte entre vos mains si vous faites du pain; observez la texture de la laine si vous tricotez. N'oubliez pas que pendant les pratiques de pleine conscience, votre esprit s'égarera vers d'autres pensées, ce qui est tout à fait normal. Lorsque cela se produit, ramenez doucement votre attention au point de concentration de départ. *Regarder une vidéo de démonstration.*

Exercice de réflexion (5 à 10 minutes)

Cette technique vous aidera à réfléchir à ce qui vous préoccupe, plutôt que de simplement y penser. Notez le problème ou le défi qui vous préoccupe et prenez le temps d'y réfléchir. Comment pouvez-vous aborder ce défi? Quelles sont les solutions possibles, et quels sont les avantages et les inconvénients de chacune? Comment pouvez-vous mettre en œuvre la solution et quelles sont les mesures à prendre à court terme? Notez vos réponses. Rappelez-vous, ne vous contentez pas de penser à vos défis, réfléchissez-y vraiment. *Regarder une vidéo de démonstration.*

Prière prosociale (2 à 5 minutes)

La prière prosociale consiste à entretenir une attitude bienveillante à l'égard de la vie et du mieux-être, plutôt que de prier en fonction d'un système de croyances spécifique. Concentrez vos pensées sur des souhaits de mieux-être pour les autres. Par exemple : « Je prie avec sincérité et bienveillance pour le mieux-être des autres, que ce soit mes proches, mes amis ou ceux avec lesquels je n'ai pas toujours un lien positif ou que je trouve difficiles. Je prie pour avoir le courage et la compassion de me mettre au service du bien commun. Je prie en remerciement pour les nombreuses bénédictions qui m'ont été accordées. » Trouvez votre propre variation. *Regarder une vidéo de démonstration.*

Respiration et marche coordonnées (1 à 3 minutes)

Cette technique peut se pratiquer n'importe où, même lorsque vous marchez sur de courtes distances dans un stationnement ou un couloir de bureau. Coordonnez chaque respiration avec vos pas. Inspirez en faisant trois pas, expirez en faisant quatre pas, et répétez l'exercice aussi longtemps que vous le souhaitez. (Idéalement, faites un pas de plus sur l'expiration.) Essayez de rendre votre respiration fluide tout en l'adaptant à votre rythme de marche. Ce type de marche méditative peut être pratiqué à n'importe quel moment et aide à réduire la rumination mentale. *Regarder une vidéo de démonstration.*

Exercice de psychologie positive (5 à 20 minutes)

Cet exercice consiste à contempler délibérément des aspects positifs de vous-même et à en prendre note. Concentrez-vous sur vos qualités et attributs positifs, car vous êtes une expression merveilleuse et unique de la vie! Ces phrases peuvent vous aider à commencer : « J'étais vraiment heureux quand... » / « Ce que mes amis aiment chez moi, c'est... » / « Je suis très fière de... » / « Ma famille était très contente de moi lorsque... » / « Au travail (ou à l'école), je suis très douée pour... » / « Ce qui me rend vraiment unique, c'est... ». *Regarder une vidéo de démonstration.*

Méditation guidée (10 à 20 minutes)

Dans ce type de méditation, des experts donne une orientation et guident la méditation en douceur. Il existe de nombreuses ressources en ligne de méditation guidée, y compris des ressources gratuites. (Demandez autour de vous pour obtenir une recommandation personnelle.) Vous pouvez trouver des méditations guidées sur YouTube. Trouvez-en deux ou trois qui vous plaisent et donnez-vous le temps d'en ressentir les effets apaisants. La méditation demande de la pratique, alors soyez indulgent et patient avec vous-même. *Regarder une vidéo de démonstration*.

Ressources et applications mobiles de mieux-être mental

Vous avez besoin d'un coup de main? Les ressources suivantes peuvent vous être utiles.

Ressources générales

- → AccèsSMT – Service de navigation dans le système de santé mentale
- → Comment cultiver la résilience – Infographie
- → 8 livres pour apprendre à gérer l'anxiété (en anglais)
- → Trousse à outils pour aider les étudiants à lutter contre le stress (en anglais)
- → Santé mentale, usage de substances et COVID-19 de Santé publique Ottawa
- → SMART Recovery – Programme autodirigé en ligne
- → Virtual Addiction Counselling – Programme de counseling virtuel
- → Espace mieux-être Canada – Ressources en ligne financées par Santé Canada
- → Psychology Tools – Ressources thérapeutiques en ligne (en anglais)
- → Mental Health Online – Services et programmes en ligne (en anglais)
- → Mind Beacon – TCC numérique avec un thérapeute formé
- → Retrouver son entrain Ontario – Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) autodirigée avec des accompagnateurs formés
- → Cognitive Behavioural Therapy Worksheets (en anglais)

Applications mobiles

- → Toutematête, le Royal – Apple | Android
- → Managing your Stress and Anxiety, CAMH (en anglais) – Apple | Android
- → MindShift CBT, Anxiété Canada (en anglais) – Apple | Android
- → Prêt à jouer, le Royal – Apple | Android
- → Mindfulness Coach, Ministère des anciens combattants des États-Unis (en anglais) – Apple | Android
- → Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia, Ministère des anciens combattants des États-Unis (en anglais) – Apple | Android
- → Connexion TSO, le Royal – Apple | Android
- → Coach ESPT Canada, gouvernement du Canada – Apple | Android

Lignes d'urgence et de crise en santé mentale

En cas d'urgence, veuillez vous rendre au service d'urgence de l'hôpital général le plus proche de chez vous ou appeler le 911. Si vous êtes en détresse et avez besoin de parler à quelqu'un, adressez-vous à l'un des centres de détresse indiqués ci-dessous :

- → Ligne de crise en santé mentale – 1+ (866) 996-0991
- → Ottawa et les comtés de Prescott Russell, Renfrew et Stormont, Dundas et Glengarry – 1+ (613) 722-6914
- → District de Leeds et Grenville – 1+ (866) 281-2911
- → Équipe mobile de crise de l'Hôpital régional de Pembroke – 1+ (613) 732-3675, poste 8116, ou 1+ (866) 996-0991
- → Ligne de crise 24/7 du Bureau des services à la jeunesse – 1+ (613) 260-2360 ou 1+ (877) 377-7775

Avis de non-responsabilité

Le contenu de ce site Web, tel que le texte, les graphiques, les vidéos, les images et tout autre matériel, est destiné à des fins d'information et ne remplace pas les conseils, les diagnostics ou les traitements professionnels. Si vous avez besoin de conseils concernant votre santé mentale ou votre problème de toxicomanie/dépendance, consultez un professionnel qualifié.

Vous devez assumer les risques de toute action prise en réponse aux informations fournies dans ce site Web ou sur les réseaux sociaux connexes.

Contact

Pour toute question ou commentaire, veuillez écrire à : Communications@theroyal.ca.