

#MaVoix : Des stratégies pour veiller à sa propre santé mentale

Je suis nulle en méditation, mais pour me donner une bonne dose d'énergie positive, chanter dans une chorale, comme celle du Canadian Military Wives Choir, me permet de me sentir bien!

Les passe-temps d'intérieur! Comme je ne peux pas travailler ici (QC), je suis à la maison toute la journée. Sans l'art et l'écriture, je perdrais la tête!

Le kickboxing! Pour dire vrai, même quand je ne ressens pas de stress, il n'y a rien de mieux pour me défouler!

Toutes ces idées et suggestions sont bonnes, mais il ne faut pas oublier que lorsque la santé mentale est affectée par la dépression, c'est difficile – voire impossible – de se motiver à faire les choses qui pourraient aider, même si on sait très bien que ça serait bénéfique.

- Activité physique
- Passe-temps
- Yoga
- Méditation



(familles participantes = 50)