

# Santé mentale saine: une vie équilibrée

Il suffit de peu pour éveiller l'espoir.

[www.gnb.ca/santé](http://www.gnb.ca/santé)



## 10 DIX FAÇONS D'AMÉLIORER SA SANTÉ MENTALE

Favoriser l'établissement de relations saines et positives.

Avoir un bon sens de l'humour. Le rire est en effet très bon pour la santé mentale!

Ne faire qu'une seule chose à la fois. Apprendre à profiter pleinement du moment présent.

Ne pas négliger ses passe-temps. Ils contribuent à garder le cerveau actif!

Faire du bénévolat dans sa collectivité. Le bénévolat est profitable pour la collectivité et contribue à améliorer le mieux-être.

Se fixer des objectifs réalistes; le fait de les atteindre donne de la confiance et un sentiment de satisfaction.

Demeurer actif. L'activité physique contribue au mieux-être psychologique ainsi qu'à la réduction de la dépression, du stress et de l'anxiété.

Prendre quelques minutes chaque jour pour fermer les yeux, prendre quelques grandes respirations et se détacher de son environnement. Cela contribue à diminuer la tension artérielle et à calmer l'esprit.

« Collectionner » les beaux moments. Se souvenir de moments heureux, de réconfort, de paix intérieure ou de tout autre moment positif.

Dresser chaque jour une liste de trois choses pour lesquelles on est reconnaissant. La gratitude renforce le système immunitaire.

Merci au Comité de Prévention du suicide de Campbellton pour leur contribution.

### Si vous avez besoin d'aide ou êtes en situation de détresse :

Communiquez avec un membre de la communauté en qui vous avez confiance;  
Dites-le à un ami ou un membre de la famille;  
Parlez-en à votre médecin de famille.

### En cas d'urgence : Numéros d'urgence (24 heures)

Ligne d'entraide CHIMO : 1-800-667-5005  
Jeunesse, j'écoute : 1-800-668-6868  
OU

Rendez-vous au service d'urgence de l'hôpital le plus près  
Composez le 9-1-1

### Services des dépendances

Bathurst 547-2086  
Edmundston 735-2092  
Miramichi 778-6111  
Saint John 674-4300

Campbellton 789-7055  
Fredericton 452-5558  
Moncton 856-2333  
Tracadie-Sheila 394-3615

Ligne d'information sur le jeu: 1-800-461-1234

### Services de sante mentale communautaires

Bathurst 547-2110	Campbellton 789-2440
Caraquet 726-2030	Edmundston 735-2070
Fredericton 453-2132	Grand-Sault 475-2440
Miramichi 778-6111	Moncton 856-2444
Richibucto 523-7620	Saint John 658-3737
St. Stephen 466-7380	Sussex 432-2090
Woodstock 325-4419	

### Cliniques satellites de santé mentale

Grand Manan 662-7023	Kedgwick 284-3431
Perth-Andover 273-4701	Sackville 856-2444
Shippagan 336-3367	St. George 755-4044
Tracadie-Sheila 394-3760	

[www.gnb.ca/sante](http://www.gnb.ca/sante)