

Célébre chaque jour l'importance d'avoir une santé mentale optimale en joignant le défi #ChezMoiEnSanté

Chaque jour, choisis une activité à accomplir parmi les 4 piliers de santé proposés pour augmenter ton niveau de bien-être.

Partage ce défi avec ta famille ou tes collègues et invite-les à s'inscrire à Dialogue!

## Relaxation et pleine conscience

---

- ❑ Crée un rappel récurrent les matins pour débiter chaque journée en te rappelant les choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e)
- ❑ Fais le tri parmi tes biens et offre les choses qui ne te servent plus au suivant
- ❑ Fais rire quelqu'un avec une blague
- ❑ Organise un appel vidéo avec un ami avec qui tu n'as pas parlé depuis longtemps
- ❑ Énumère trois choses agréables de ta journée
- ❑ Porte ta tenue préférée, celle dans laquelle tu te sens confiant(e) et confortable
- ❑ Compile une liste de musique qui te rend de bonne humeur
- ❑ Écris 3 choses que tu souhaites accomplir avant la fin de l'année
- ❑ Écoute un balado qui t'inspire (Curio, Spotify, Apple ou BaladoQuebec sont de bonnes sources)
- ❑ Prends 20 minutes pour apprendre quelque chose de nouveau (cours en ligne, vidéo, activité sportive)
- ❑ Télécharge une application de méditation (Headspace, Calm, Petit bambou)

## Sommeil

---

- ❑ Éteins tous tes appareils électroniques dès 19 heures afin de déconnecter complètement
- ❑ Prends 10 minutes pour lire un livre ou un article avant de t'endormir
- ❑ Télécharge l'application [f.lux](#) pour éliminer la lumière bleue de ton écran en soirée
- ❑ Ton corps suit un rythme circadien basé sur tes habitudes. Crée une routine réaliste en fonction de ton horaire quotidien

## Nutrition

---

- ❑ Évite les aliments transformés et le sucre raffiné
- ❑ Bois 2 litres d'eau pour être hydraté(e) tout au long de la journée
- ❑ Commande un repas santé de ton restaurant préféré
- ❑ Cuisine ton plat préféré

## Activité physique

---

- ❑ Relève le défi d'essayer un entraînement en ligne (popsugar fitness, nike app, yoga)
- ❑ Prends une marche de 15 minutes le matin
- ❑ Pratique 5 minutes de respirations profondes
- ❑ Remplace un café par une marche à l'extérieur

