

## **Vivre avec la santé mentale**

**Narration:** Se remettre d'une maladie mentale et composer avec les effets de la maladie constitue un défi quotidien.

Il vous arrivera peut-être de trébucher ou de devoir surmonter des obstacles, mais, avec un traitement et un soutien continus, il y a de l'espoir.

Certaines stratégies de tous les jours peuvent vous aider à éviter les rechutes et vous permettre de mener une vie saine et active.

Certaines stratégies sont simples et faciles à mettre en pratique...

Commencez chaque journée par un petit-déjeuner sain et prenez vos médicaments de la manière prescrite.

D'autres peuvent exiger plus d'efforts comme apprendre à reconnaître vos sources de stress et mettre à profit les techniques de gestion du stress apprises lors des séances de counseling.

Trouvez un juste équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle et sachez compter sur l'affection et le soutien de votre famille et de vos amis.

Apprenez à vous accorder des moments à vous. Décompressez en vous adonnant à une activité relaxante.

Accordez-vous une bonne nuit de sommeil pour être frais et dispos à votre réveil.

Vous serez alors prêt à relever les défis de la journée qui s'amorce.

Solutions de gestion des problèmes de santé mentale au travail

[www.manuvie.ca/santementale](http://www.manuvie.ca/santementale)