

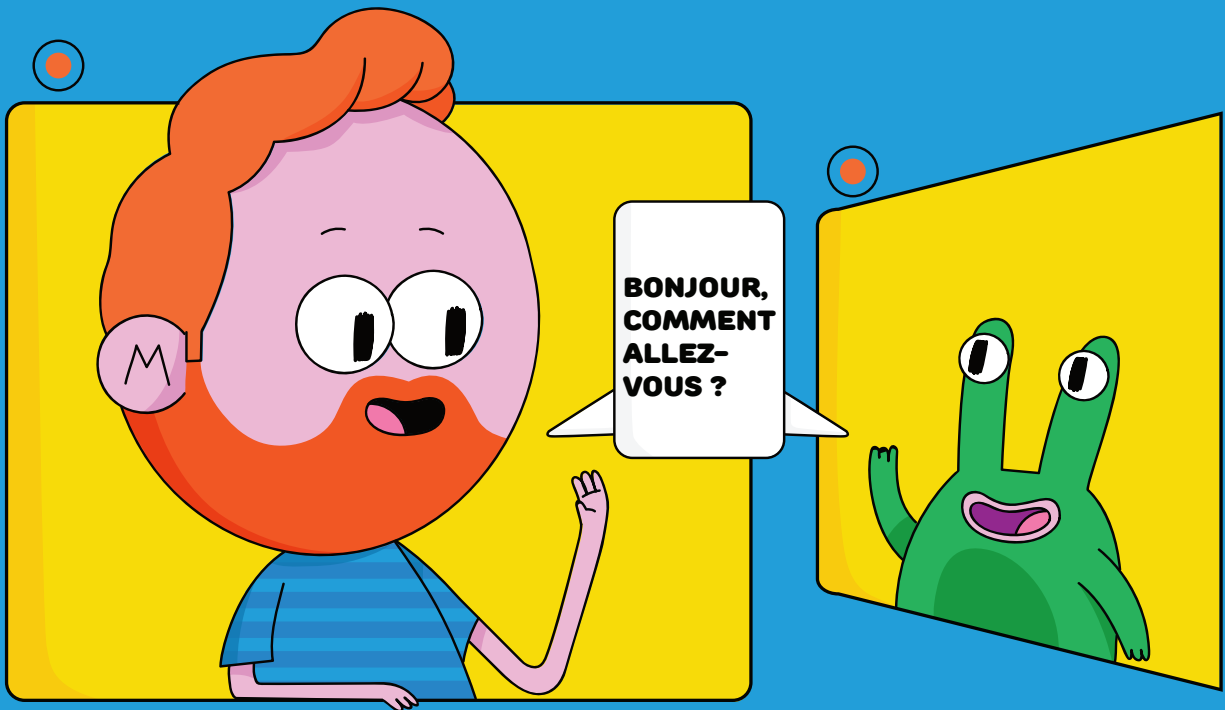
**Hi, how are you project**

# **HABITUDES HEUREUSES**

Le projet "**Hi, How Are You**" souhaite encourager tout le monde à prendre soin de sa santé mentale, tout comme nous prenons des précautions pour préserver notre santé physique. Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'efforts pour mettre en œuvre des stratégies utiles qui favorisent votre bien-être à long terme.

Voici quelques tâches quotidiennes faciles que vous pouvez accomplir pour améliorer votre humeur et votre énergie et vous maintenir en bonne santé mentale. Nous les appelons les "habitudes heureuses".

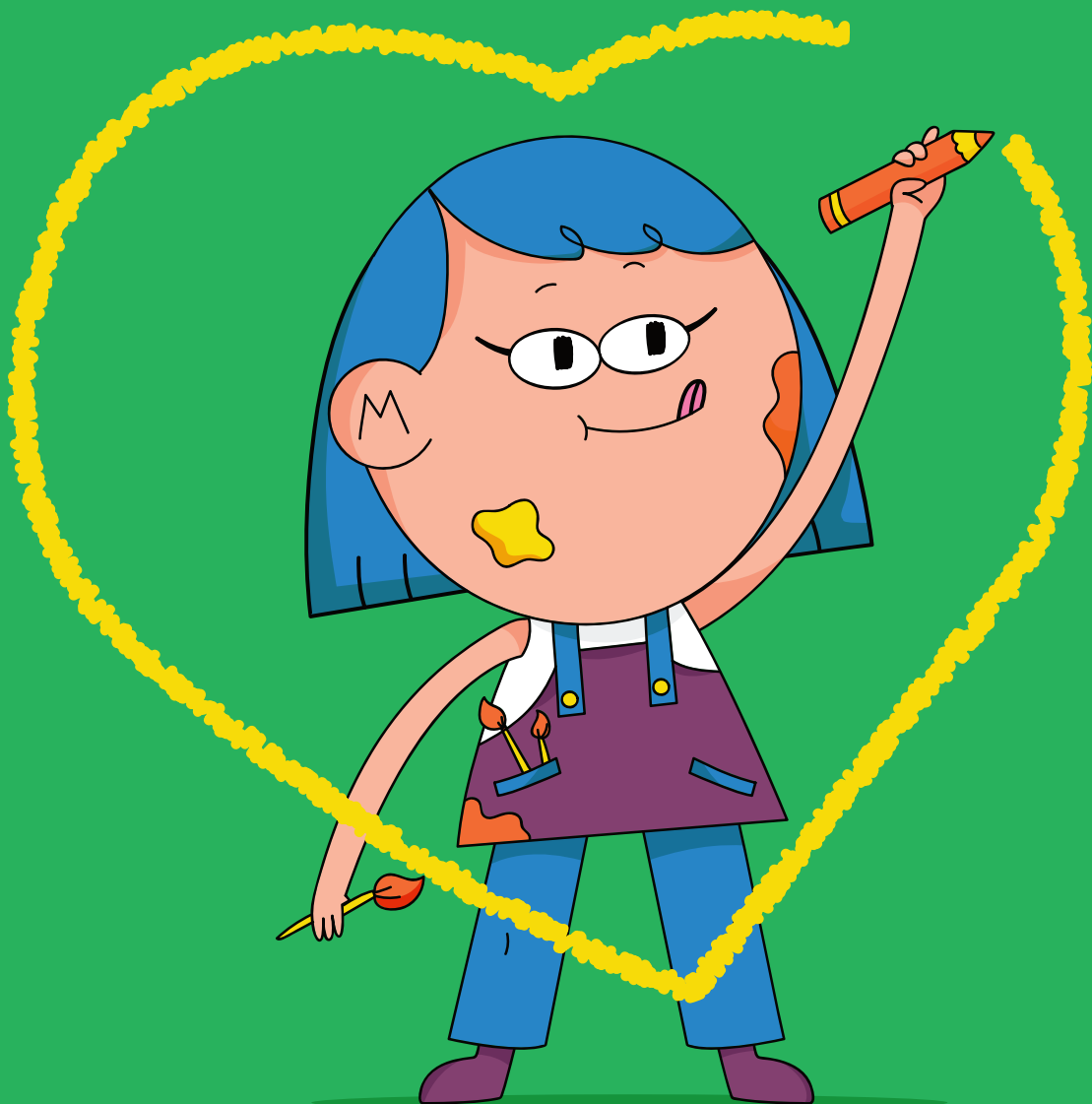
**[Hihowareyou.org](http://Hihowareyou.org)**



## Ayez une conversation "Bonjour, comment allez-vous ?"

Contactez vos amis, votre famille et vos collègues de travail et prenez de leurs nouvelles. Demandez "Bonjour, comment allez-vous ?" et partagez ce que vous ressentez.

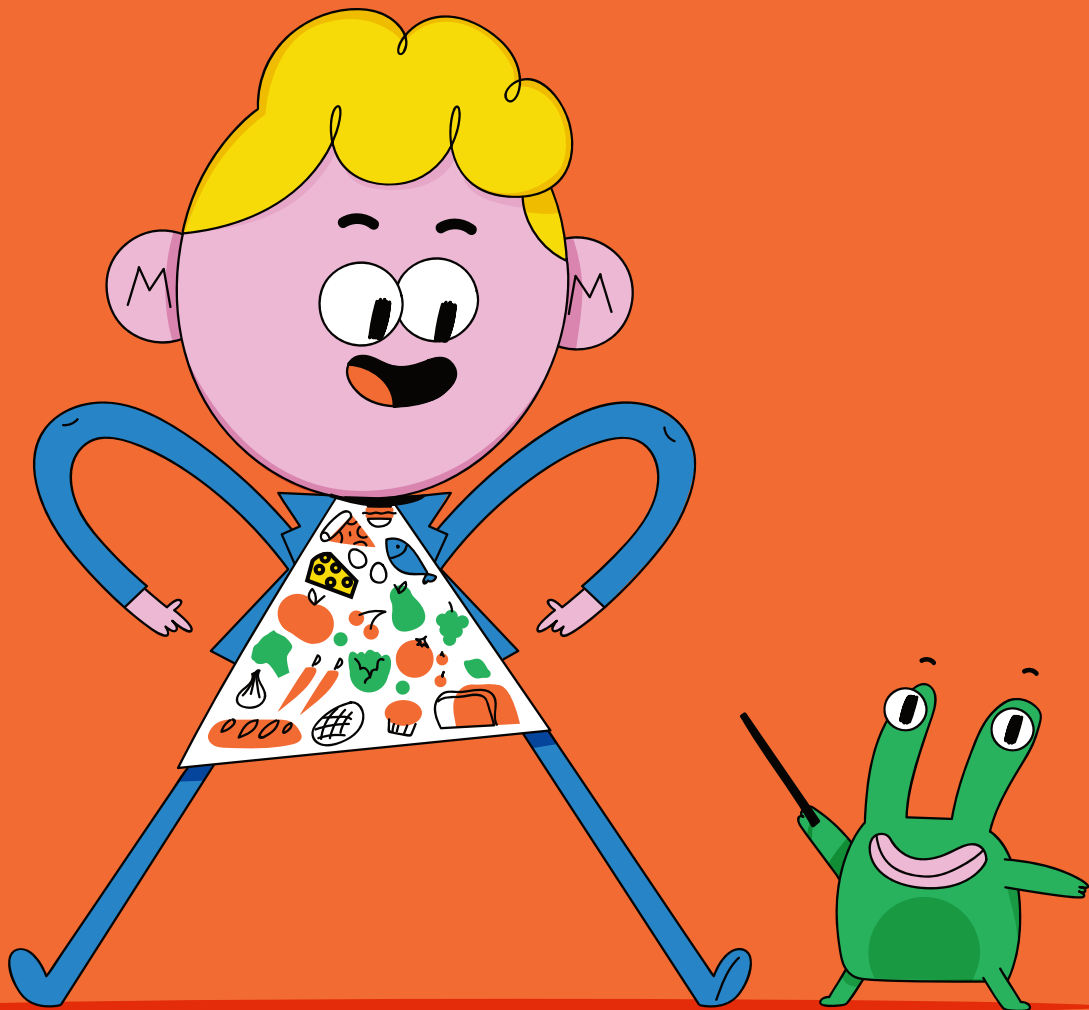




# Soyez créatif

Selon RTOR.org, la **création artistique peut constituer un exutoire sain pour exprimer et évacuer tous vos sentiments négatifs et vos peurs**. La peinture, la poésie, la musique et d'autres expressions créatives peuvent être utilisées pour soulager le stress et détendre votre esprit et votre corps.



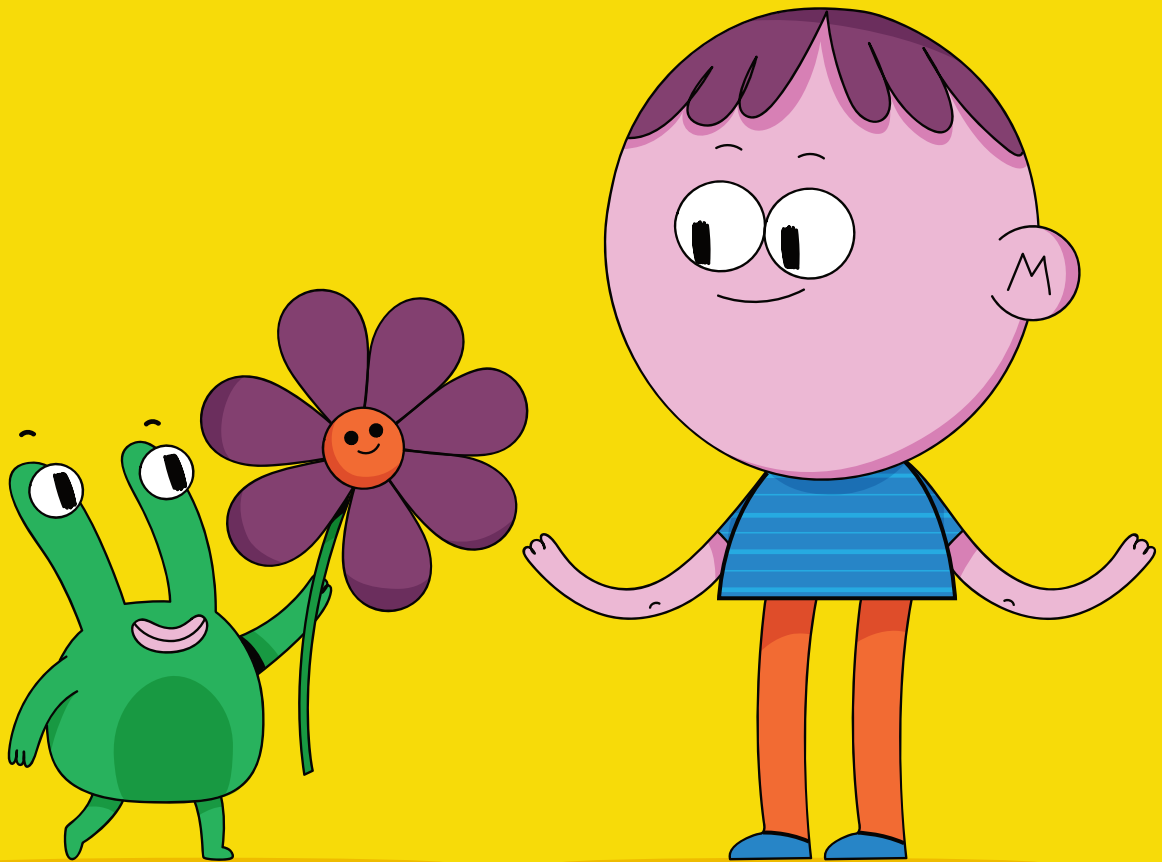


**Vous êtes ce que vous mangez**

**(y buvez)**

Une alimentation saine peut avoir un effet positif sur votre façon de penser et de vous sentir. Il est également important, si vous buvez, de le faire avec modération. **L'alcool est un déprimeur et en boire trop peut contribuer à l'anxiété et affecter votre humeur.**

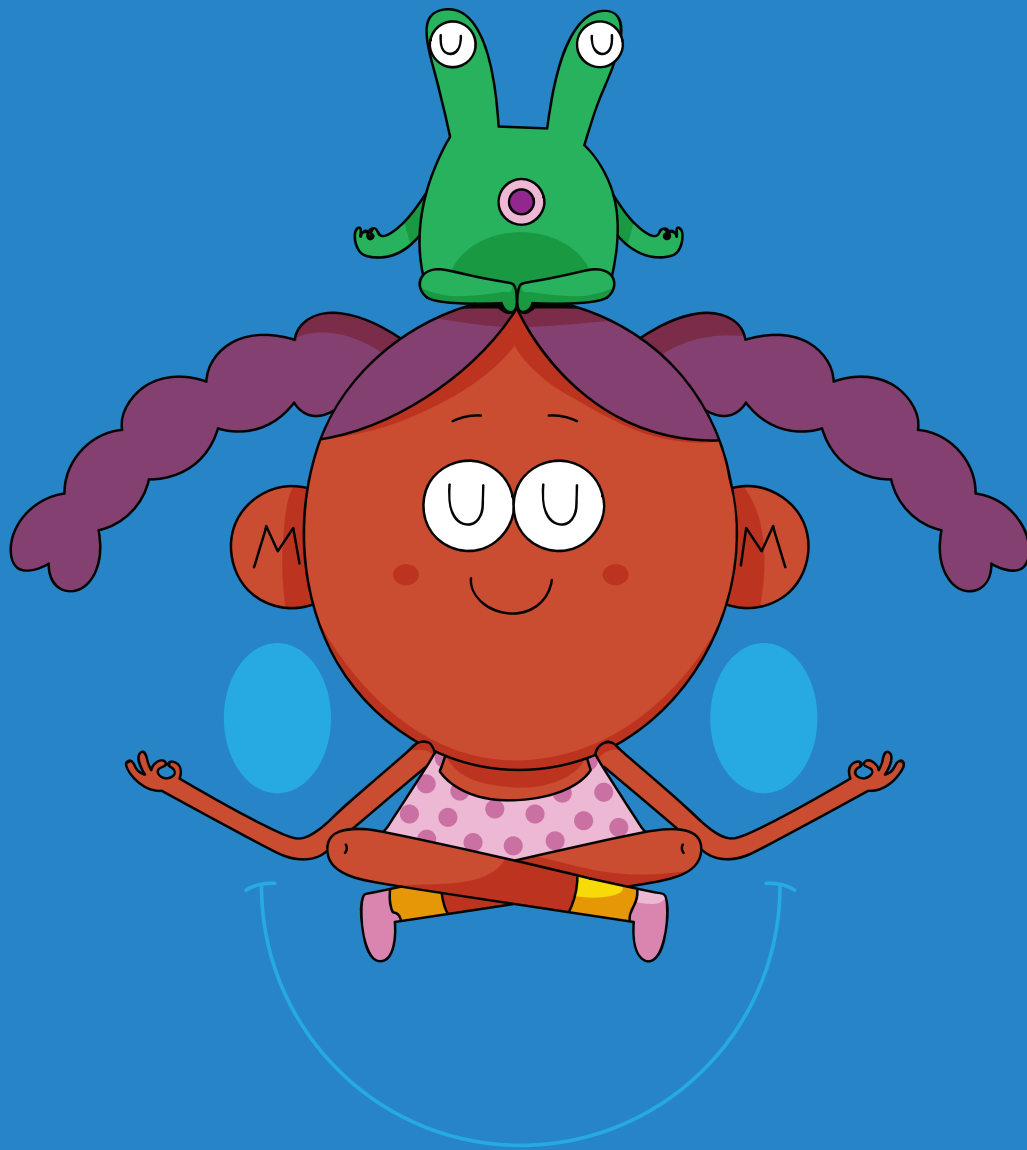




# Soyez reconnaissant

Selon WebMD, exprimer régulièrement sa gratitude peut contribuer à réduire le niveau de stress et même à améliorer votre système immunitaire. Concentrez-vous sur les bonnes choses de votre vie et plus de bonté se manifesterà.

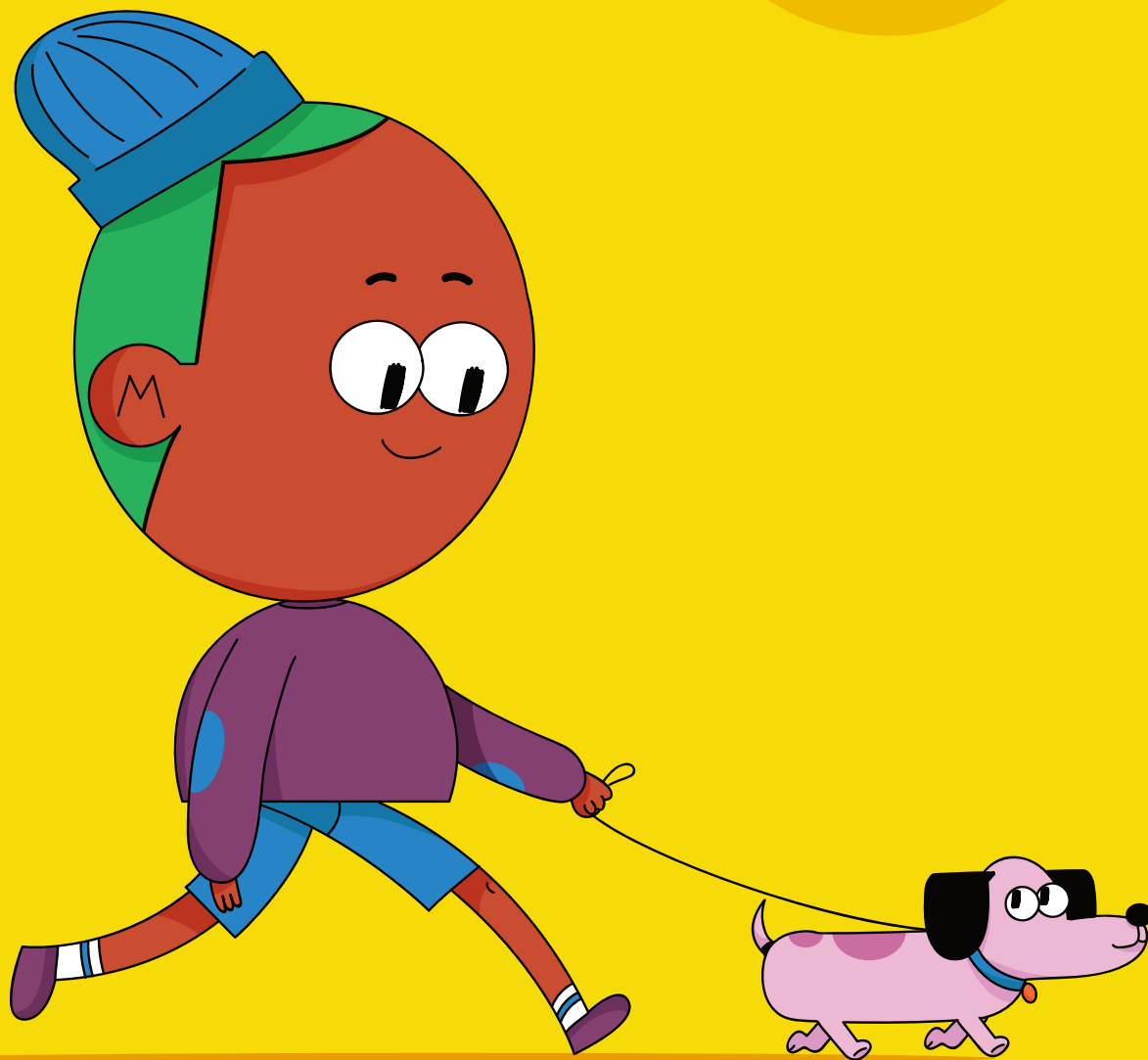




# Pratiquez la pleine conscience

La méditation de pleine conscience **peut atténuer l'anxiété et régulariser le stress**, selon Harvard Health. Quelle que soit votre pratique, trouvez ce qui vous convient pour vous calmer et faire disparaître les pensées hyperactives.





# Bougez

L'exercice a un effet positif sur notre santé mentale. Une activité rapide quotidienne peut vous aider à vous détendre, à vous remonter le moral et à gérer le stress. **Une promenade avec votre chien peut vous apporter les bienfaits de l'exercice, de la luminosité et du temps passé avec votre animal en 30 minutes ou moins.**



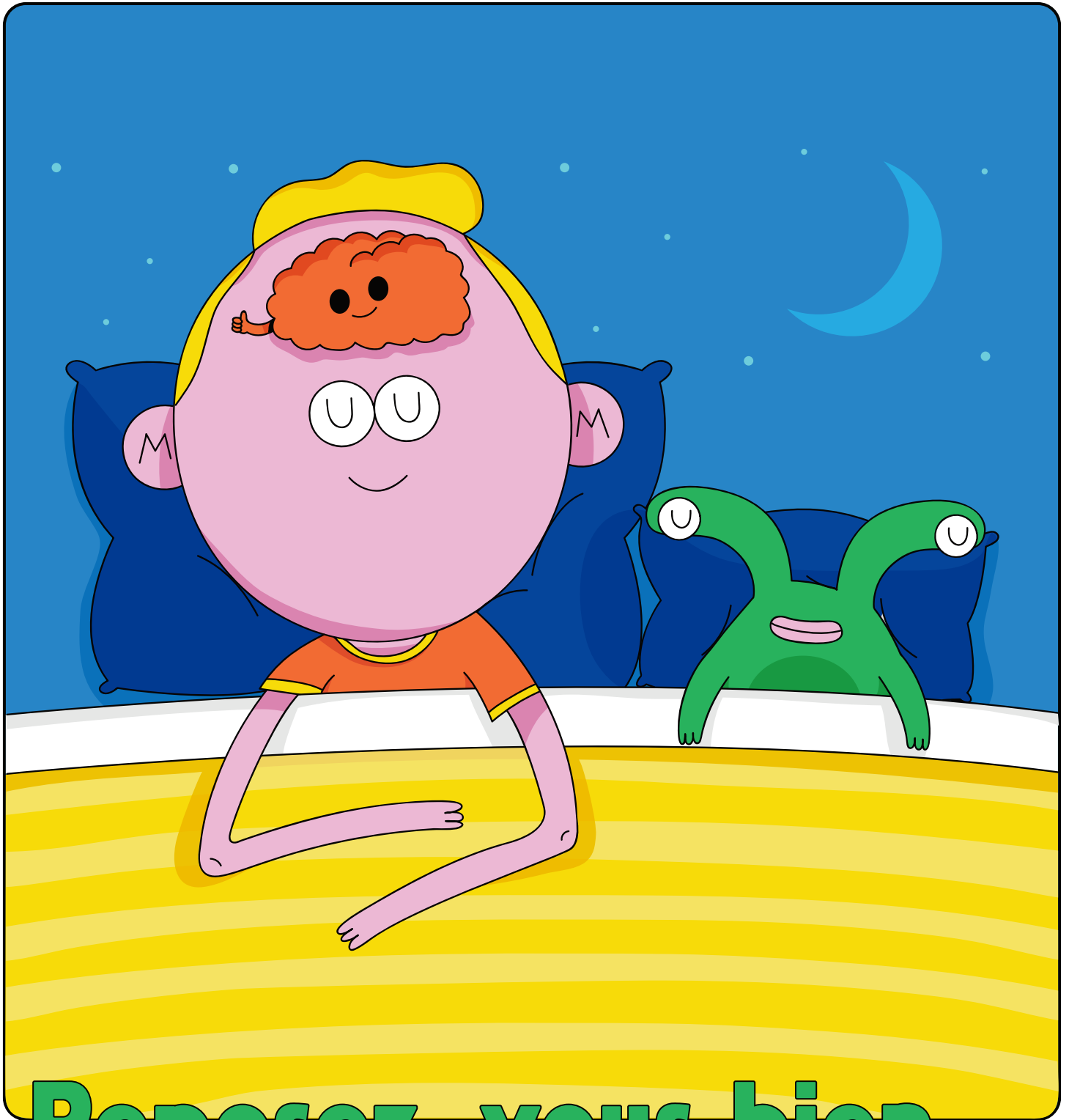


# La gentillesse, c'est génial

Faire preuve de gentillesse peut non seulement être bénéfique pour les autres, mais aussi vous faire sentir mieux. **Faites quelque chose de gentil aujourd'hui pour quelqu'un d'autre!**







# Reposez-vous bien

Une bonne nuit de sommeil donne de l'énergie aux cellules de votre **cerveau**, vous motive pour toutes les activités de la vie quotidienne et améliore votre humeur.





# Tenez-vous droit

Une étude de l'Université d'Auckland suggère qu'une **"bonne posture peut soulager le stress et améliorer l'estime de soi"**.





# Trouvez votre objectif

Faites quelque chose chaque jour, qu'il s'agisse d'activités sociales, physiques ou autres, qui vous apportent du réconfort ou un sentiment de contribution. L'apprentissage de nouvelles choses est lié à la réduction de la dépression, de l'anxiété et de la solitude.

