

# Enjoy Life More

*Make stress work for you.*

Stress is a normal part of everyday life, but at times it may feel out of control. Take a break from demands and schedules to recharge your energy and your mind.

## ***Be mentally healthy every day***

- Reduce tension by breathing
- Enjoy things that are important to you
- Learn something new
- Appreciate yourself and others
- Deal with things that bother you
- Ask for help if you need it

Discover what causes you stress and why.  
Decide what can be changed and make a plan.

## ***10 Tips to Manage Stress***

1. Accept the moment as it is and just breathe
2. Plan ahead (make a list)
3. Eat healthy
4. Walk, dance or run – activity makes you feel better
5. Listen to music
6. Accept yourself and others
7. Start or expand on a hobby
8. Schedule time with others
9. Talk with a friend
10. Figure out what is truly important to you

*Everyone needs help sometimes. If you think you need help to manage stress, talk to your health care provider or doctor - today.*



Mental Health Programs Programmes de santé mentale  
Winnipeg Regional Health Authority Office régional de la santé de Winnipeg  
Caring for Health À l'écoute de notre santé

[www.wrha.mb.ca](http://www.wrha.mb.ca)

# Profitez davantage de la vie

*Faites en sorte que le stress ne soit pas votre ennemi.*

Le stress fait partie de notre quotidien, mais il peut parfois sembler hors de notre contrôle. Éloignez-vous pendant quelque temps des obligations et des horaires afin de recharger votre énergie et votre esprit.

## **Chaque jour, prenez soin de votre santé mentale**

- Réduisez la tension en respirant.
- Savourez les choses qui comptent pour vous.
- Apprenez quelque chose de nouveau.
- Appréciez-vous et les autres.
- Composez avec ce qui vous dérange.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

Découvrez les causes et les raisons de votre stress.  
Déterminez ce que vous pouvez changer et établissez un plan.

## **10 conseils pour gérer le stress**

1. Acceptez le moment présent et respirez.
2. Planifiez (dressez une liste).
3. Mangez sainement.
4. Marchez, dansez ou courez – l'activité physique procure un sentiment de mieux-être.
5. Écoutez de la musique.
6. Acceptez-vous et les autres.
7. Adonnez-vous à un passe-temps.
8. Passez du temps avec les autres.
9. Parlez avec un(e) ami(e).
10. Déterminez ce qui est vraiment important pour vous.

*Tout le monde a besoin d'aide à un moment donné. Si vous avez de la difficulté à gérer votre stress, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé ou votre médecin dès aujourd'hui.*



Mental Health Programs Programmes de santé mentale  
Winnipeg Regional Health Authority Office régional de la santé de Winnipeg  
Caring for Health À l'écoute de notre santé

[www.wrha.mb.ca](http://www.wrha.mb.ca)

