



www.gnb.ca/santé



Santé mentale saine : une vie équilibrée.

Il suffit de peu pour éveiller l'espoir.

10 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 votre 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.

Services de traitement des dépendances

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| Bathurst 547-2086 | Campbellton 789-7055 |
| Edmundston 735-2092 | Fredericton 453-2132 |
| Miramichi 778-6111 | Moncton 856-2333 |
| Saint John 674-4300 | Tracadie-Sheila 394-3615 |

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

Services de santé 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 (Horizon) |
| Richibucto 523-7620 | Moncton 862-4144 (Vitalité) |
| Saint John 658-3737 | St Stephen 466-7380 |
| Sussex 432-2090 | Woodstock 325-4419 |

Bureaux satellites de santé mentale

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

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

- Télé-Soins : 811
- 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 911

www.gnb.ca/santé