

**21**  
**WAYS**  
**FAÇONS**



enjoy **LIFE** more  
jouir davantage de la **VIE**

*Each card has a daily suggestion of something you can do. The cards touch on some important life areas including: mental wellness, physical health, relationships, spirituality and life purpose.*

*We invite you to try one thing, each day, for the next 21 days to promote and improve your health and well-being.*

**[www.winnipeghealthregion.ca](http://www.winnipeghealthregion.ca)**

*21 Ways to Enjoy Life More is part of the Enjoy Life More public education campaign, developed by the Mental Health Promotion Team, Winnipeg Regional Health Authority.*

*Chaque jour, une carte vous propose un exercice. Ces cartes portent sur des thèmes de vie importants, notamment le bien-être mental, la santé physique, les relations, la spiritualité et le but de la vie. Nous vous invitons à essayer un exercice par jour, au cours des 21 prochains jours afin de favoriser et améliorer votre santé et bien-être.*

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

*Le projet 21 Façons de jouir davantage de la vie fait partie de la campagne d'éducation au public, Jouir davantage de la vie, élaborée par l'équipe de Promotion de la santé mentale de l'Office régional de la santé de Winnipeg.*

JOUR

1

## aujourd'hui, faites un nouveau départ

*Démarrez votre journée en respirant à fond, remplissant vos poumons d'air frais dehors. C'est un nouveau jour. Répétez le même exercice à l'heure du dîner et au moment de rentrer chez vous, tenant à l'esprit qu'il est possible de faire le choix conscient de ralentir pour respirer au courant de la journée.*

jouir davantage de la **VIE**



JOUR

2

## concentrez-vous sur le positif

*Notez 3 choses qui se sont bien passées aujourd'hui et comment vous avez influencé ces résultats positifs. Faites cet exercice avant de vous coucher en réfléchissant aux choses positives de la journée. La gratitude peut améliorer votre bien-être mental.*



jouir davantage de la **VIE**

3

## prenez le temps de jouer

*Allez dehors et jouez avec vos enfants ou votre animal de compagnie. Prenez un moment pour jouer et vous rajeunir. C'est une façon vivifiante de se défouler.*



jouir davantage de la **VIE**

4

## vos proches

*Appelez 2 personnes que vous aimez et dites-leur combien elles comptent pour vous. Exprimer et entendre de telles affirmations peut être très apaisant et gratifiant!*

jouir davantage de la **VIE**



5

## l'ensemble

*Qu'est-ce qui compte pour vous dans la vie? Comment aimeriez-vous contribuer à votre communauté? Notez une chose que vous pourriez faire qui fera une différence aujourd'hui. Faire du bénévolat? Aller voir si tout va bien chez le voisin qui vit seul? Vous engager à l'église? Choisissez une activité que vous ferez au cours des 21 prochains jours.*



jouir davantage de la **VIE**

JOUR

6

## gâtez-vous

*Mangez un morceau de chocolat en prenant plaisir au goût, au parfum, à la consistance. Faites appel à tous vos sens pendant que vous vous régalez. Offrez ensuite un morceau à un collègue, accompagné d'une petite note qui lit : « Régalez-vous, vous avez mérité cette gâterie. »*



jouir davantage de la **VIE**

JOUR

7

## embrassez votre culture

*Réfléchissez à votre héritage : pratiquez-vous encore un aspect de vos racines culturelles? Si oui, s'agit-il de traditions ou de célébrations, de nourriture, de foi ou de spiritualité? Célébrez votre individualité et votre histoire, elles forment la personne précieuse que vous êtes.*



jouir davantage de la **VIE**

8

## soyez actif

*Rassemblez des amis et allez jouer au parc. Amenez vos animaux de compagnie, des frisbees, des ballons et un goûter. Faire de l'activité physique et tisser des liens avec d'autres apportent des bénéfices à la santé générale.*



jouir davantage de la **VIE**

# 9

## ressources personnelles

*Dans le passé, comment vous êtes-vous sorti d'un passage difficile? Dressez une liste des personnes ou des activités qui vous ont aidé. Ensuite, ajoutez à cette liste ce que vous faites pour alléger le stress. Gardez la liste en cas de besoin. Nous traversons tous des moments difficiles de temps à autre, alors avoir à notre disposition une liste de solutions peut nous aider à résoudre nos difficultés plus rapidement.*



jouir davantage de la **VIE**

10

## apprenez

*Allez à la bibliothèque ou dans un magasin de matériel d'art plastique et demandez des renseignements sur un passe-temps qui vous intéresse depuis longtemps. Le collimage, le dessin, la photographie, le jardinage... L'une de ces activités vous attire-t-elle? Inscrivez-vous à un cours bon marché dans un centre communautaire ou du guide de loisirs.*



jouir davantage de la **VIE**

JOUR

11

## accordez-vous un moment de répit

*Offrez-vous un moment de détente, fermez-vous les yeux et laissez errer vos pensées. Respirez. Si vous préférez, prenez un bain chaud et laissez l'eau vous réchauffer pendant que vous sirotez un verre de jus de fruit pétillant. Ce moment VOUS appartient.*



jouir davantage de la **VIE**

12

## le sens de la vie

*Soyez conscient du but de votre vie. Qu'est-ce qui vous passionne? Comment pouvez-vous vous engager davantage à une activité qui vous est importante? Songez à cette idée au courant de la journée.*



jouir davantage de la **VIE**

13

## le plaisir

*Passez UNE heure aujourd'hui à faire ce qui VOUS plaît...  
Avez-vous aimé l'expérience? Comment vous sentez-vous?  
Renouveler votre énergie vous permet d'être en pleine  
forme dans toutes les autres sphères de votre vie.*



jouir davantage de la **VIE**

14

## tissez des liens

*Appelez un ami ou une autre personne que vous aimez bien et allez prendre un thé ou un café ensemble.*

*Passer du temps avec les personnes que vous aimez peut en fait stimuler le système immunitaire et, par conséquent, vous aider à jouir d'une meilleure santé mentale et physique!*



jouir davantage de la **VIE**

15

## tendez la main aux autres

*Aujourd'hui, faites un beau geste pour quelqu'un. Dites bonjour à vos voisins, apportez des biscuits au bureau, rendez visite à un parent ou un ami âgé, faites un compliment à quelqu'un. Après avoir fait un de ces gestes, comment vous êtes-vous senti? Trouvez d'autres moyens de tendre la main à votre communauté.*



jouir davantage de la **VIE**

JOUR

16

## le bonheur

*Notez quatre choses qui vous rendent heureux. Il pourrait s'agir d'une activité (le dessin, le patinage, la lecture de bandes dessinées), d'une personne (un ami, votre époux, un voisin) ou même d'un endroit (l'église, un centre communautaire, un centre d'accueil).*



jouer davantage de la **VIE**

17

## la spiritualité

*Récitez une petite prière de reconnaissance pour nourrir votre spiritualité. Cela procurera non seulement de l'espoir et de l'apaisement, mais vous encouragera à lâcher prise sur les choses indépendantes de votre volonté et à vous aider à changer les choses que vous pouvez changer.*

jouir davantage de la **VIE**



JOUR

18

## respirez

*Prenez 3 minutes pour vous concentrer sur votre respiration. Installez-vous confortablement dans un fauteuil, les jambes non croisées et les bras détendus à vos côtés. Inspirez lentement par le nez (ou la bouche); comptez un, deux, trois; remplissez complètement vos poumons. Retenez votre souffle, faites une pause, puis expirez par la bouche. Répétez les étapes pendant quelques minutes et remarquez à quel point vous êtes détendu.*

jouer davantage de la **VIE**



JOUR  
19

## décrochez

*Décrochez, vous dites? Oui, pour demeurer présent, il faut décrocher. Aujourd'hui, éteignez tous les appareils électroniques pendant une heure (BlackBerry, téléphone cellulaire, téléviseur, ordinateur, jeux vidéo). Plongez-vous dans une activité que vous n'avez pas faite depuis un certain temps : lisez un livre, écrivez dans votre journal, jouez à un jeu de société, rendez visite à un ami. Prenez plaisir à ces activités, sans interruption.*



jouir davantage de la **VIE**

JOUR

20

## faites un petit voyage dans le passé

*Regardez d'anciennes photos et remémorez vos souvenirs. Chaque photo raconte une histoire, rappelez-vous-en les détails. Appelez une personne qui figure dans une photo et échangez vos souvenirs. Qu'est-ce qui fait que ce souvenir soit si agréable?*



jouir davantage de la **VIE**

JOUR

21

## nature

*Faites une promenade dans le parc et observez la nature qui vous entoure (ce que vous voyez et entendez, tels les chants d'oiseaux, le déplacement des écureuils, les empreintes sur le sol, la texture de l'écorce d'un arbre). Prenez contact avec la nature et Jouissez davantage de la vie!*



jouir davantage de la **VIE**

*Congratulations! You have made a choice to © Enjoy Life More. Now that you have participated in 21 ways, which ones do you think you will continue or do again?*

*Inspired? Pass this along to others in your life at home, work, or school.*

*Did you know? Evidence shows that if you do something new for 21 days or longer, it is more likely the new activity will become part of your everyday routine.*

*Félicitations! Vous avez choisi de © Jouir davantage de la vie. Maintenant que vous avez participé de 21 différentes façons, lesquelles de ces activités allez-vous continuer de faire ou allez-vous refaire?*

*Inspiré? Parlez de ce projet à d'autres personnes à la maison, au bureau ou à l'école.*

*Saviez-vous : Des études ont révélé que si l'on fait une nouvelle chose pendant 21 jours ou plus, cette nouvelle activité deviendra probablement une habitude de vie.*



Mental Health Programs Programmes de santé mentale

Winipeg Regional Health Authority  
Office régional de la santé de Winipeg

Caring for Health À l'écoute de notre santé

