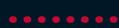


# Conseils et astuces

pour mieux prendre soin de votre santé mentale.



Grâce aux renseignements contenus sur le site

[DoMore.Ag](https://www.domore.ag)

nous avons compilé plusieurs méthodes simples qui vous permettront de prendre soin de votre santé mentale.

## Faites une pause :

Prenez un moment pour respirer, un moment pour vous, et pour cesser de penser à ce qui vous stresse.

Les pauses peuvent être bénéfiques, car elles permettent d'augmenter votre productivité, de retrouver votre motivation, de prévenir l'épuisement et la fatigue.

## Les pauses peuvent prendre différentes formes, telles que :

- Faire un petit tour en voiture dans votre région.
- Écouter votre chanson préférée.
- Faire une promenade ou un exercice physique de courte durée.
- Prendre 5 minutes pour s'étirer et prendre de grandes respirations.
- Assurez-vous de prendre une pause dîner.

## Se donner la priorité :



Il peut être très facile de s'oublier quand on est constamment occupé à la ferme.

De la plantation à la récolte, de la surveillance des poussins à la vérification du bon fonctionnement de la technologie du poulailler, il reste souvent peu de temps dans la journée pour penser à soi.

## Voici comment se donner la priorité chaque jour :

- Traitez-vous avec gentillesse et compassion.
- Respectez-vous et respectez vos besoins en étant à l'écoute de ceux-ci et en fixant des limites.
- Faites quelque chose pour vous-même, que ce soit un passe-temps que vous aimez ou une activité qui fait votre bonheur.
- Maintenez une bonne activité physique et mangez bien. En effet, saviez-vous que la volaille à viande brune est riche en fer ? Le fer est un minéral important qui transporte l'oxygène dans toutes les parties du corps, et il fournit l'énergie nécessaire au cerveau, aux muscles et à toutes les articulations.

## Découvrez votre réseau de soutien :

Rencontrer des gens et aider les autres sont également d'excellents moyens de veiller à votre santé mentale.

La vie à la ferme peut souvent être synonyme d'isolement, il est donc important d'entretenir des interactions réelles.

Qu'il s'agisse d'aider votre voisin ou de fréquenter d'autres producteurs ou productrices locaux, tous ces contacts peuvent contribuer à améliorer votre santé mentale.

En retour, vous nouez des liens importants avec des personnes qui se soucient de vous et qui seront là lorsque vous aurez besoin d'aide.

## Ne craignez pas de demander de l'aide :

Il existe de nombreux préjugés liés à la santé mentale et la demande d'aide est souvent perçue comme un signe de faiblesse. Pourtant, c'est tout à fait le contraire : **chercher de l'aide est une démarche courageuse**. En fin de compte, en demandant de l'aide, vous tirez profit du traitement approprié à votre santé mentale pour ainsi vous engager sur la voie de la guérison.

## Il existe de nombreuses façons de solliciter de l'aide :

- Parlez à un membre de votre famille ou à un ami à propos des épreuves que vous avez traversées.
- Trouvez un conseiller ou un thérapeute local en consultant le site

[www.psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com)

*Vous pourrez faire votre choix selon le lieu, le prix et le type de thérapie.*

- Téléphonnez à la ligne d'écoute locale ou provinciale pour parler à quelqu'un.

Vous trouverez d'autres ressources en matière de santé mentale sur le site [DoMore.Ag](https://www.domore.ag) ou sur le site Web :

[PRODUCTEURSDEPOULET.CA](https://www.producteursdepoulet.ca)

[@The.Inside.Coop](https://www.instagram.com/TheInsideCoop)

[@TheInsideCoop](https://twitter.com/TheInsideCoop)