

L'espace
que
nous
créons:

Pour nous-mêmes.
Un exercice de respiration pour
vous aider à créer une place
dans votre journée pour prendre
soin de votre état d'esprit.

La respiration profonde est un outil simple qui vous aide à faire une pause, à vous ressourcer et à vous reconnecter à votre respiration. Tracez le contour avec votre doigt ou suivez-le des yeux. Inspirez en vous déplaçant d'un côté à l'autre. Retenez votre souffle, expirez et faites une pause lorsque le dessin vous y invite. Répétez l'exercice autant de fois que nécessaire.



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Changer
les mentalités

www.changerlesmentalites.org/lespace-que-nous-creons

Si vous êtes en état de détresse

Veuillez appeler ou texter le 9-8-8
(1- 866- APPELLE au Québec) n'importe
quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou
rendez-vous à votre service d'urgence local.