

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.

INSPIREZ



MAINTENEZ



MAINTENEZ



EXPIREZ



Changer  
les mentalités

COMMISSION DE  
LA SANTÉ MENTALE  
DU CANADA

Si vous êtes en état de détresse

Si vous êtes en situation de détresse ou que vous soutenez une personne en détresse, vous pouvez appeler ou texter le 9-8-8 en tout temps. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.