

YOUR MENTAL HEALTH MATTERS

57% OF PEOPLE AGED 12+ REPORTED HAVING
LIFE STRESS IN RURAL MANITOBA. YOU'RE NOT
ALONE!

57 % DES PERSONNES ÂGÉES DE 12 ANS ET
PLUS ONT DÉCLARÉ SOUFFRIR DE STRESS DANS
LA VIE EN MILIEU RURAL AU MANITOBA. VOUS
N'ÊTES PAS SEUL !



TAKE A MINDFUL MINUTE

MINDFULNESS IS A TYPE OF MEDITATION IN WHICH YOU FOCUS ON BEING INTENSELY AWARE OF WHAT YOU'RE SENSING AND FEELING IN THE MOMENT. PRACTICING MINDFULNESS INVOLVES BREATHING METHODS, GUIDED IMAGERY, AND OTHER PRACTICES TO RELAX THE BODY AND MIND. MANY STUDIES SHOW THAT MINDFULNESS IS EFFECTIVE IN REDUCING **STRESS** AND **ANXIETY** WHILE IMPROVING COGNITIVE FUNCTION. TRY IT WITH US!

5

Things you can see/
Choses que vous pouvez
voir

4

Things you can touch/
Choses que vous pouvez
toucher

3

Things you can smell/
Choses que vous pouvez
sentir

2

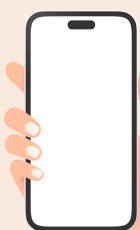
Things you can hear/
Choses que vous pouvez
entendre

1

Thing you can taste/
Chose que vous pouvez
goûter

PRENEZ UN MOMENT DE RELAXION

LA PLEINE CONSCIENCE EST UN TYPE DE MÉDITATION QUI CONSISTE À ÊTRE CONSCIENT DE CE QUE L'ON RESSENT ET DE CE QUE L'ON PERÇOIT DANS L'INSTANT PRÉSENT. LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE IMPLIQUE DES MÉTHODES DE RESPIRATION, DES IMAGES GUIDÉES ET D'AUTRES PRATIQUES VISANT À DÉTENDRE LE CORPS ET L'ESPRIT. DE NOMBREUSES ÉTUDES MONTRENT QUE LA PLEINE CONSCIENCE EST EFFICACE POUR RÉDUIRE LE **STRESS** ET L'**ANXIÉTÉ** TOUT EN AMÉLIORANT LES FONCTIONS COGNITIVES. ESSAYEZ-LA AVEC NOUS !



CHECK OUT THIS QR CODE FOR
RESOURCES CATERED TO YOU

YOU WILL FIND MENTAL HEALTH RESOURCES CATEGORIZED
INTO 5 SECTIONS: YOUTH, ADULT, SENIORS, FARMERS, AND
INDIGENOUS/MÉTIS

CONSULTEZ CE CODE POUR DES
RESSOURCES ADAPTÉES À VOUS

VOUS Y TROUVEREZ DES RESSOURCES CLASSÉES EN CINQ
CATÉGORIES : JEUNES, ADULTES, PERSONNES ÂGÉES,
AGRICULTEURS ET AUTOCHTONES/MÉTIS.



Université de
Saint-Boniface

