

Mental Health Check-In

With the North Bay MFRC



Motivation – Where do we find it?

Motivation is often something we want yet struggle to find. Whether it is motivation to complete work assignments, household chores, or personal goals.

How we get Motivation

A common misconception is that we must first find motivation in order to complete a task. However, the opposite is actually the way motivation works. We must complete an action for motivation to occur. But our brains can get in the way of this sometimes...

What the Brain Needs

Our brains become overwhelmed very easily. If we tell our brains that we want to begin exercising every day, it will become too overwhelmed at the thought of this vague goal and the many components to it; and motivation will not be present to head to the gym. Rather we need to break down our goal into small, specific, manageable tasks. For example, start by going for a 20-minute walk after supper.

If you're struggling to find motivation to achieve your goals. Break those goals down into smaller, more manageable tasks that you are more likely able to complete. A whole kitchen that needs to be cleaned? Start with wiping off the table.

Your local North Bay MFRC

39 Sterling Ave.
Hornell Heights, POH 1P0
705-494-2011 x 2053
northbaymfrc.ca
cfmws.ca

For more information on the Prevention, Support, & Intervention programs at the MFRC visit:
<https://www.northbaymfrc.ca/programs-services/prevention-support-intervention/>



Cottage Club

If you are already a member of the 22 Wing gym, why not become a member of the 22Wing Cottage Club? Enjoy one of two cottages (Bayside - Pet Friendly & Tremblay - No pets) at a significantly reduced price. Each cottage is 3-bedrooms (sleeps up to 8) with full bathroom, kitchen, living room, and a million dollar view of Talon Lake.

Cottage Club membership is only \$10 a year.

Available to active or retired RegF or ResF members.

To purchase a membership please email:

22FitWellCenter@forces.gc.ca

Or directly contact Mack Joseph at

705-494-2011 ext. 2614 or

Lindsay Seguin at

705 494-2011 ext. 2613

Need assistance after hours?

CF Member Assistance Program: 1-800-268-7708

-

Family Information Line: 1-800-866-4546

-

24 Hour Crisis Line North Bay: 1-800-352-1141

-

Emergency Services: 911



NORTH BAY

MFRC
CRFM

DE NORTH BAY

Bilan de santé mentale

avec le CRFM de North Bay



Motivation

La motivation est souvent quelque chose que nous voulons mais qui est difficile à trouver. Soit qu'il s'agisse de motivation pour accomplir des tâches d'école, des tâches ménagères ou des objectifs personnels.

Comment nous obtenons la motivation ?

Un mythe sur la motivation est que nous devons d'abord trouver la motivation afin d'accomplir une tâche. Cependant, c'est le contraire qui est en fait la façon dont la motivation fonctionne. Nous devons compléter une tâche pour que la motivation se produise. Mais notre cerveau peut parfois nous en empêcher...

Ce dont le cerveau a besoin

Notre cerveau devient très facilement découragé. Si nous disons à notre cerveau que nous voulons commencer à faire de l'exercice tous les jours, il deviendra trop découragé par la pensée de cet objectif vague et de ses nombreux composants et la motivation ne sera pas présente pour aller au gym. Nous devons plutôt décomposer notre objectif en petites tâches spécifiques et gérables. Par exemple, commencez par faire une marche de 20 minutes après le souper.

Si vous avez du mal à trouver la motivation pour atteindre vos objectifs. Décomposez ces objectifs en tâches plus petites et plus gérables que vous êtes plus capable à réaliser. Vous avez toute une cuisine à nettoyer ? Commencez par essayer la table.

Votre CRFM de North Bay

39 ave. Sterling
Hornell Heights, POH 1P0
705-494-2011 poste 2053
<https://www.northbaymfr.ca/fr/>
<https://sbmfc.ca/>

Pour plus d'information sur les programmes de
Prévention, soutien, et intervention, visitez
<https://www.northbaymfr.ca/fr/programmes-et-services/prevention-soutien-et-intervention/>



Club Chalet

Si vous êtes déjà membre du gymnase de la 22e Escadre, pourquoi ne pas devenir membre du Club Chalet ?

Profitez d'un des deux chalets - Bayside (animaux acceptés) ou Tremblay (sans animaux) à prix réduit.

Chaque chalet a 3 chambres (jusqu'à 8 personnes peuvent y dormir) avec salle de bain complète, salon et une vue d'un million de dollars sur le Lac Talon.

Les cartes de membre du Club Chalet sont seulement 10\$ par an.

Pour les membres actifs ou retraités des Forces régulières ou des Forces réservistes.

Pour acheter votre carte de membre, envoyez un courriel à :

22FitWellCenter@forces.gc.ca

Ou contactez directement Mack Joseph au 705-494-2011 poste 2614 ou Lindsay Seguin au 705 494-2011 poste 2613

Besoin de l'aide en dehors des heures de travail?

Programme d'aide aux membres des FC:
1-800-268-7708

Ligne d'information pour les familles:
1-800-866-4546

Ligne de crise 24h
North Bay: 1-800-352-1141

Services d'urgence: 911

