

Vous vous sentez stressé.e ?

**Avez-vous déjà pris le temps
d'évaluer votre niveau de stress ?**

**En prendre conscience, est déjà un point
de départ.**



**Prenez un temps d'arrêt pour
évaluer votre niveau de stress à
l'aide de ce questionnaire :**

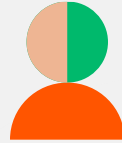
https://santementaleca.com/docs/tests/test_a_quel_point_etes_vous_stresse.pdf

Quelques ressources en santé mentale à explorer



Comment maintenir une bonne santé mentale

- Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale ?
- Quels sont les facteurs qui peuvent l'influencer ?
- Quelles sont les mesures à adopter pour la maintenir ?
- Aides et ressources



www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale

Mesure pour favoriser une bonne santé mentale

- Capsules visant à promouvoir une bonne santé mentale :

www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-services/htt-everyone.aspx

