



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 :

[Test a quel point etes vous stresse.pdf](#)



Vous avez été confronté à un événement à potentiel traumatique. Voici un outil pour vous aider :

[Intervenant événement potentiel traumatique](#)

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

Maintenir-bonne-sante-mentale

Mesure pour favoriser une bonne santé mentale



- Capsules visant à promouvoir une bonne santé mentale :

Comment parler de votre santé mentale

**Au besoin, contactez
vos représentants SST**

