

DÉFINITION DE LA SANTÉ MENTALE

C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie :











Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.

La santé mentale est influencée par les _____ (ex : pauvreté, scolarité, etc.), les _____ dominantes (travail, performance, etc.) de la société, ainsi que les valeurs propres à chaque _____. Être en bonne santé mentale permet de _____ de la vie. (Mouvement santé mentale Québec, 2014).

Qu'en penses-tu ?
