

- Être capable d'aimer la vie
- Réussir à s'approprier ses forces pour atteindre des objectifs
- Créer et entretenir des relations avec les autres
- Être capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres
- Apporter sa contribution à la collectivité
- Se sentir suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle on ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier dans la mesure du possible
- Développer des stratégies pour faire face au stress quotidien
- Être capable de demander du soutien à ses proches ou de l'aide auprès d'un organisme spécialisé dans des moments difficiles
- Découvrir des loisirs qui nous plaisent et trouver du temps pour s'y adonner
- Parvenir à établir un équilibre satisfaisant entre tous les aspects de sa vie : physique, psychologique, économique, spirituel et social
- Composer avec les difficultés inévitables de la vie et se relever après avoir vécu des difficultés



**UNE BONNE SANTÉ
MENTALE C'EST ?**