

# DÉVELOPPER LA SANTÉ MENTALE

Concentrez-vous sur vous-même

## **Favorisez une bonne relation de soi.**

Apprenez à vous connaître, ayez confiance en vous et acceptez votre personnalité dans son intégralité.

## **Prenez le temps de réfléchir avec vous-même.**

Évaluez vos sentiments et vos actions pour être certain de vous offrir ce dont vous avez besoin.

## **Vivez de façon authentique.**

Soyez fidèle à votre identité, à vos valeurs et à la façon dont vous voulez vivre votre vie.

## **Établissez des limites saines.**

Ils permettent de mieux vivre les relations avec soi-même et avec les autres!

## **Nouez des liens solides et significatifs.**

Les relations nous apportent un soutien, nous donnent un but et encouragent les comportements positifs.

