

Mai est Mois de la santé mentale !

Une bonne santé mentale joue un rôle crucial dans le bien-être général. Lorsque vous êtes en bonne santé mentale, vous êtes en mesure de profiter de votre vie et des gens qui y vivent, de vous sentir bien, de maintenir de bonnes relations et de faire face au stress. En savoir plus sur les ressources pour maintenir une bonne santé mentale ci-dessous. ([MHA, 2022](#)).

- ★ Consultez notre [Bulletin d'information des Familles](#) mensuel des services de santé comportementale de BPS
- ★ [Alliance nationale pour la santé mentale \(NAMI\)](#): Information pour les enfants et les familles
- ★ Association pour la santé mentale : [Trousse d'outils de santé mentale 2022](#)
- ★ Visionnez ces **vidéos GRATUITES** en [santé mentale chez les jeunes](#)
- ★ [HeadSpace](#): une application de pleine conscience gratuite pour les adultes et les enfants
- ★ [Alliance nationale pour la santé mentale \(NAMI\)](#): Information pour les enfants et les familles



Visitez
cbhmboston.com
pour trouver
d'autres
ressources utiles!

