

# LA SANTÉ MENTALE

**C'EST UN ÉQUILIBRE ENTRE LES DIVERSES  
SPHÈRES DE LA VIE.**

**C'EST...**

**SE SENTIR BIEN ET  
EN SÉCURITÉ  
MALGRÉ LES  
CHANGEMENTS**

**CRÉER DES  
LIENS ET SE  
SENTIR AIMÉ**

**RECONNAITRE  
SES ÉMOTIONS  
ET EN PARLER**

**CROIRE EN SOI  
ET SE FAIRE  
CONFIANCE**

**POUVOIR  
RÉSoudre SES  
PROBLÈMES**



[@nadiafortinintervenante.com](https://www.nadiafortinintervenante.com)

