

UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE AU MIEUX-ÊTRE JOUE UN RÔLE IMPORTANT DANS NOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE.

QUAND NOTRE ENVIRONNEMENT EST FAVORABLE À LA SATISFACTION DE NOS BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE BASE EN MATIÈRE DE **COMPÉTENCE**, D'**AUTONOMIE** ET D'**APPARTENANCE**, LES ROUAGES DE NOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE SE METTENT À TOURNER.



APPARTENANCE

J'éprouve un sentiment d'appartenance. J'ai des relations authentiques et chaleureuses.

AUTONOMIE

Mes opinions et mes choix sont valorisés et respectés.

COMPÉTENCE

Différentes possibilités s'offrent à moi et on m'encourage à grandir et à partager mes aptitudes, mes talents et mes connaissances.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Être en bonne santé psychologique, c'est avoir un sentiment positif par rapport à la façon dont on se sent, dont on pense et dont on agit, ce qui améliore notre capacité à profiter de la vie.



La santé psychologique joue un rôle dans l'adoption d'un mode de vie sain.

Pour obtenir des outils pour vous aider à créer un environnement favorable à la santé psychologique, visitez le mieux-etre.nb.ca

