

UNE BONNE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE SE MANIFESTE PAR :

Des PENSÉES positives:

« JE SUIS CAPABLE! »
« JE PEUX FAIRE UNE DIFFÉRENCE
DANS MA COMMUNAUTÉ. »

Des GESTES positifs :

« JE PEUX AIDER LES AUTRES TOUT
EN PRENANT SOIN DE MOI-MÊME! »

Des SENTIMENTS positifs :

« JE ME SENS OPTIMISTE. »
« JE ME SENS RECONNAISSANT(E). »
« JE ME SENS À L'AISE. »
« JE SUIS HEUREUX(EUSE). »

VOICI DES ASPECTS QUI INFLUENT SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE :



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