

# 15 trucs pour être bien dans ma tête

- *J'exprime mes émotions de façon appropriée.*
- *J'entretiens des relations positives et respectueuses avec les autres.*
- *Je reconnais mes talents, mes forces, mes limites, mes réussites... et celles des autres.*
- *Je cherche des solutions pour résoudre les problèmes.*
- *Je m'amuse, je ris, je crée et je me détends.*
- *J'apporte, à l'occasion, des idées pouvant servir aux autres.*
- *J'agis selon mes valeurs.*
- *Je refuse toute menace, tout propos ou tout geste qui peut me faire du tort émotionnellement ou physiquement.*
- *Je développe des stratégies pour réduire mon stress.*
- *Je découvre des loisirs qui me plaisent.*
- *Je me donne des moyens pour atteindre mes objectifs et je relève des défis.*
- *Je reconnais ce qu'il y a de bon autour de moi.*
- *Je mange bien, je bouge et je dors bien.*
- *J'accepte l'aide des autres et j'en apporte à mon tour.*
- *J'ai des personnes autour de moi à qui je peux me confier.*

Avec la collaboration de :



Merci aux commanditaires :



Ministère de la Santé  
et des Services sociaux