



merci

de me faire
confiance

Ça me donne des ailes!



La confiance se gagne goutte à goutte; elle se perd par litres.

J'ai confiance quand :

- Je ressens avec réalisme que j'ai les ressources nécessaires pour faire face aux situations de la vie courante;
- Je ressens que je suis capable de trouver de l'aide et des solutions aux problèmes que je vais rencontrer;

- Je crois que je vais réussir à me débrouiller d'une façon appropriée.

Comment puis-je m'aider et aider les autres à augmenter ce sentiment de confiance?

Pour en savoir plus : être bien dans sa tête.com

L'énergie d'une association! La force d'un réseau!

Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/Tracy |

Présenté par : **la Division du Québec**



**ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE**
CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION

Merci aux commanditaires



ORDRE DES
PSYCHOLOGUES
DU QUÉBEC



Desjardins
Sécurité financière^{MD}

Santé
et Services sociaux



Québec