

6 FACETTES

Une approche globale de la santé mentale

FORCES ET FAIBLESSES

FAMILLE

FORME PHYSIQUE

FUN

FRATERNITÉ

FUTUR

FUN

Les activités qui m'amuse, dans lesquelles j'éprouve du plaisir.

FAMILLE

Les relations avec les personnes que je considère comme ma famille. Le rôle qu'elles jouent dans les différents domaines de ma vie.

FORME PHYSIQUE

Ce que je fais pour être en bonne santé, pour rester en forme, pour me sentir bien dans mon corps et ma tête. Mais aussi mon état de santé général, comme une maladie, un handicap ou une allergie...



FORCES ET FAIBLESSES

Mes compétences, mes savoir-faire, les choses que je sais faire à ma façon. Mon estime de moi et mon identité (sexuelle). Les domaines où je me sens fort et ceux où je me sens moins doué.

FRATERNITÉ

Mes relations avec mes amis et amies, mes pairs, mes professeurs et les personnes qui sont importantes pour moi, ainsi que mes relations amoureuses.

FUTUR

Mes attentes, mes rêves pour l'avenir, pour évoluer.