

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

# Document à distribuer post-présentation

Merci d'avoir participé à cette Présentation Jack ! Ci-après, tu trouveras quelques questions auxquelles tu pourras réfléchir de manière individuelle.

## 1. La santé mentale constitue un spectre.

La santé mentale fait référence à nos pensées, sentiments et comportements. Notre état mental peut fluctuer au fil du temps et des expériences de la vie.

*Où situes-tu ta santé mentale aujourd'hui ? Indique-le par une croix (X).*

*Où as-tu tendance à te positionner sur ce spectre ?*

*Entoure la réponse appropriée.*

Auto-soin et  
soutien social

Soutien  
communautaire

Services  
d'urgence





## 2. Divers facteurs peuvent influencer notre santé mentale :

a) Réfléchis aux facteurs qui, dans chaque domaine, influencent ta propre santé mentale. Énumère-les dans l'espace prévu à cet effet.

b) Comment chacun de ces facteurs t'impacte-t-il ?

c) Lesquels de ces facteurs peux-tu changer ?

## 3. Être là pour les autres

*Fais un bilan personnel*

Comment fais-tu preuve de compassion envers toi-même ?	Comment se manifeste ton sentiment de mal-être ?