



**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<sup>MD</sup>

**Santé  
et Services sociaux**

**Québec** 