

L'espace
que
nous
créons:

Pour la réflexion.

L'outil de réflexion des cercles de bien-être.

Quels cercles soutiennent votre bien-être, et où pourriez-vous avoir l'occasion de renforcer l'expérience des autres?

Cercle	À quel point me sens-je soutenu(e)? (1-5)	Quel impact positif ai-je sur les autres? (1-5)
Soi		
Famille		
Amis		
Milieu de travail		
Communauté		

Q: Quel genre d'expérience les gens ont-ils quand ils interagissent avec moi?



**Changer
les mentalités**

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

Si vous êtes en état de détresse

Si vous êtes en situation de détresse ou que vous soutenez une personne en détresse, vous pouvez appeler ou texter le 9-8-8 en tout temps. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.