

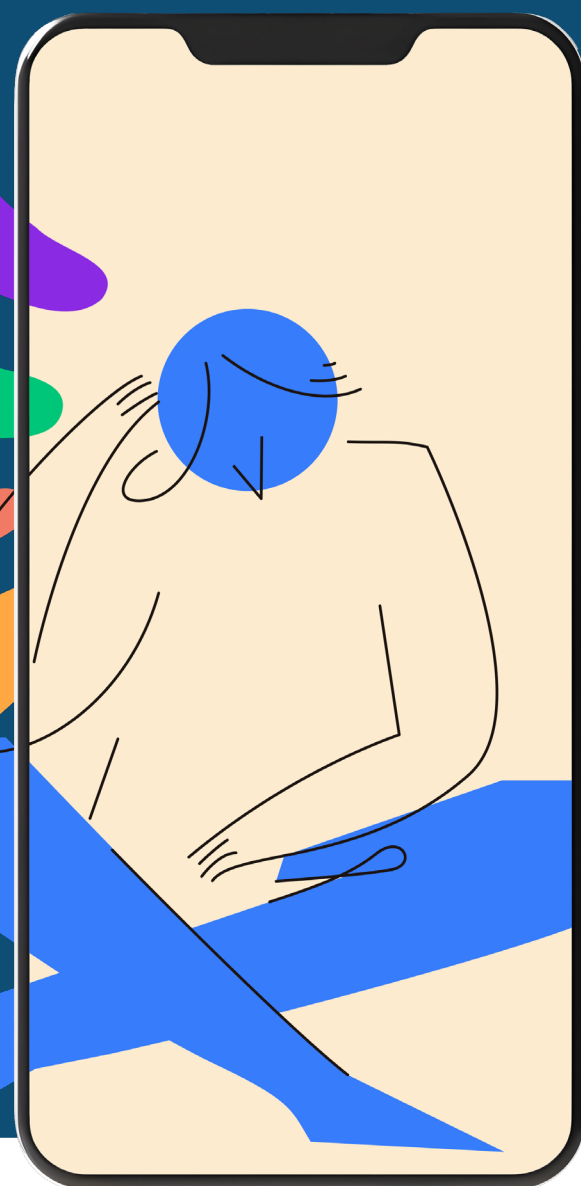
Mon journal
pour mieux
me comprendre

Un outil de respiration
pour me calmer

Des citations
pour m'inspirer

Une autoévaluation
de ma santé mentale

Mon plan de sécurité
pour m'aider dans les moments
de détresse psychologique



Mes outils

Pour ma santé mentale, jour après jour.



mesoutils.ca