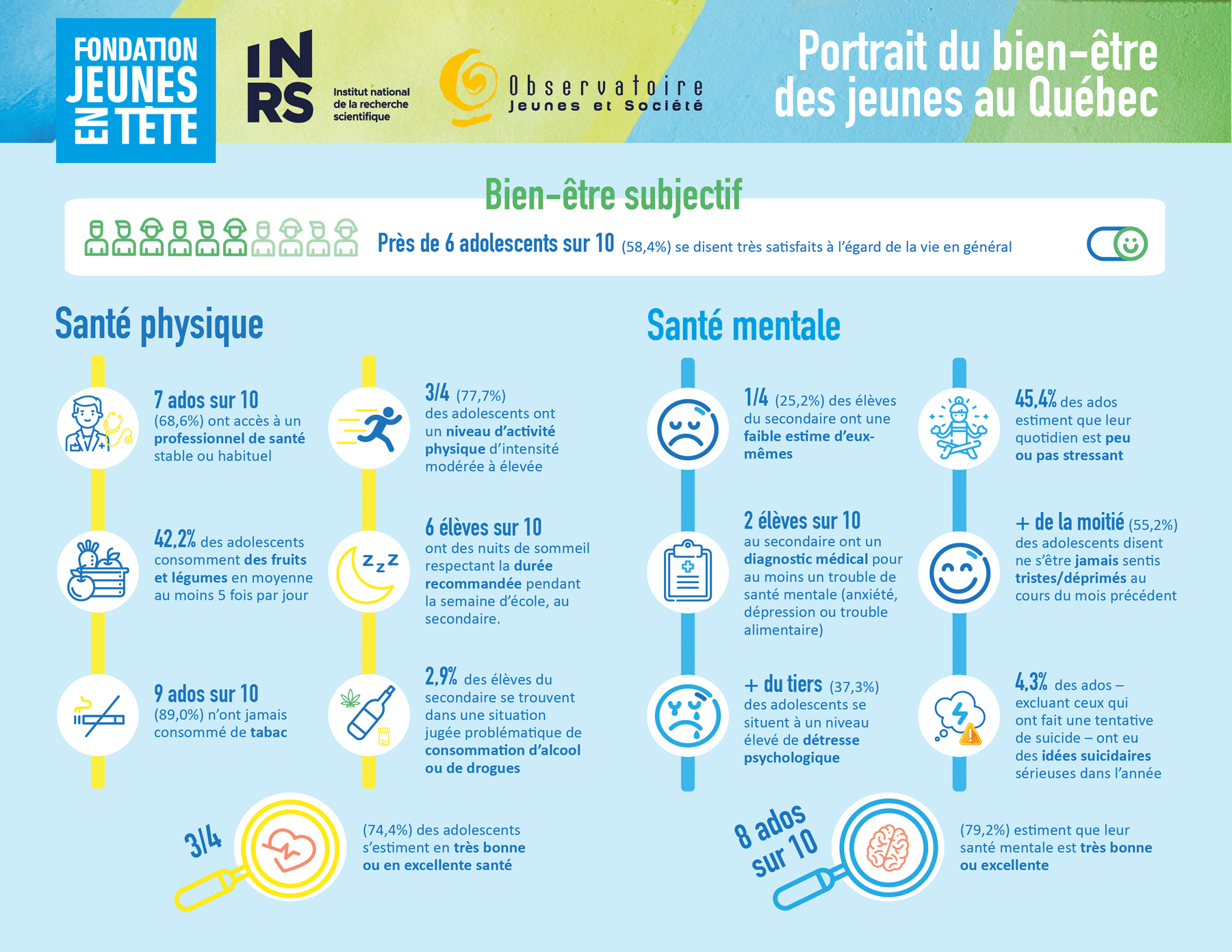
# SANTÉ MENTALE

* Visionne la prochaine vidéo. Discussion ensemble. <https://www.youtube.com/watch?v=SE5Ip60_HJk&feature=emb_logo>
* Observe l’affiche suivante. Discussion ensemble.



* Lis l’article PDF gmfu.ca: Ma santé mentale, j’en prends soin! Réponds au questionnaire à l’intérieur.
* Visite le site Espace mieux-être Canada <https://ca.portal.gs/?lang=fr-ca> . Réponds aux questionnaires et lis les documents à l’intérieur.
* Vous trouverez ci-dessous un lien vers 80 applications incroyables sur la santé mentale (certaines payantes/certaines gratuites) pour vous aider dans tout ce qui a trait à la santé et au bien-être personnels. Certains proposent des stratégies contre l’anxiété, la dépression, les troubles alimentaires, la respiration, les LGBTQ, etc.

<https://greatist.com/grow/resources-when-you-can-not-afford-therapy>

# RÉFLEXION

* Regardez ces vidéos inspirantes. N’abandonnez jamais. Tout est possible.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=126&v=qX9FSZJu448&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z-aVMdJ3Aok&feature=emb_logo>