



## Ma santé mentale – Faire le point

1. Même après une bonne nuit de sommeil, vous sentez-vous fatigué ?

Rarement       Parfois       Souvent

2. Êtes-vous irritable, vous mettez-vous aisément en colère ?

Rarement       Parfois       Souvent

3. Vous êtes triste, sans savoir pourquoi ?

Rarement       Parfois       Souvent

4. Vous avez tendance à pleurer pour des choses peu importantes ?

Rarement       Parfois       Souvent

5. Vous sentez-vous seul(e) ?

Rarement       Parfois       Souvent

6. Vous ressentez des douleurs physiques sans raison explicable ?

Rarement       Parfois       Souvent

7. Vous avez des pensées négatives ?

Rarement       Parfois       Souvent

8. Les tâches quotidiennes, vous n'avez plus la force ?

Rarement       Parfois       Souvent

« Rarement » majoritaire → vous avez trouvé votre équilibre psychologique. Continuer à être à l'écoute de vous-même afin de détecter le moindre signe de mal-être.

« Parfois » majoritaire → vous avez des bas et des hauts. Prenez du temps pour vous, pour vous faire du bien, pour souffler, évacuer le stress et retrouver votre bien-être.

« Souvent » majoritaire → votre santé psychologique est affaiblie, sentez-vous libre d'en parler avec quelqu'un de confiance, votre médecin traitant, personne de confiance, psy.