



I'm not robot



**I am not robot!**

Identifier des moyens que j'utilisais avant et que je n'utilise plus aujourd'hui, qui m'aidaient à aller mieux à sa façon. Concrètement, Aller mieux à ma façon est un outil qui permet aux personnes de créer un plan d'autogestion de leurs difficultés liées à l'anxiété, à la dépression ou à la bipolarité. Dresser une liste de ce que je fais pour aller bien. Nous vous proposons d'utiliser cet outil pour vous aider à identifier planifier des actions pour prendre soin de votre santé mentale. Il représente également une réponse à la demande grandissante de développer une offre gratuite, cet outil vous permet d'identifier des moyens pour aller mieux et prendre soin de votre santé. Je me rappelle ce que je faisais avant et je m'inspire des autres. Aller mieux: un outil de soutien à l'autogestion. Il a été initialement développé pour venir en aide aux personnes qui vivent des difficultés en lien avec l'anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire. SOUTIEN À L'AUTOGESTION mieux à ma façon. Aller Vous vivez des difficultés en lien avec la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire? Cet outil d'autogestion de la santé émotionnelle permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation et vos besoins. Transdiagnostique (dépression, anxiété, bipolarité) Met en valeur les savoirs expérientiels (croisement des savoirs et étude «Je vais mieux») Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la déprime, l'outil en ligne Aller mieux à ma façon peut contribuer à votre mieux-être. SOUTIEN À L'AUTOGESTION mieux à ma façon. Aller Vous vivez des difficultés en lien avec la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire? Néanmoins, l'autogestion ne signifie pas se débrouiller seul. Explication des différentes étapes. Dresser une liste de ce que je fais pour aller bien. Cet outil peut vous être utile. Il a été initialement développé pour venir en aide aux personnes qui vivent des difficultés en lien avec l'anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire. Offert gratuitement, cet outil vous permet d'identifier des moyens pour aller mieux et prendre soin de votre santé. Nous vous proposons. Quels sont les particularités de l'outil Aller mieux à ma façon? Je constate ce que je fais. Pourquoi utiliser un outil de soutien à l'autogestion comme «Aller mieux à ma façon»? Vous. Explication des différentes étapes. L'outil a été conçu pour être utilisé par toute personne vivant des difficultés liées à la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la déprime, l'outil en ligne Aller mieux à ma façon peut contribuer à votre mieux-être. Je constate ce que je fais. Cet outil peut vous être utile. Vous pouvez retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau malgré cette épreuve. Je me rappelle ce que je faisais avant et je m'inspire des autres. Démontrée efficace à diminuer les symptômes, améliorer l'adhésion au traitement. À qui s'adresse l'outil «Aller mieux à ma façon»? Cet outil d'autogestion de la santé émotionnelle permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation et vos besoins. Plusieurs recherches soulignent la valeur ajoutée de l'autogestion pour les personnes qui ont une maladie chronique physique, 1,2 ou mentale. Chez des personnes vivant avec de troubles anxieux, dépressif ou bipolaire, les personnes qui ont une maladie chronique physique, 1,2 ou mentale. En consultant cet outil, vous prenez en plus clairement ce que vous faites déjà pour aller mieux et à charge votre santé mentale en vous informant sur les façons d'aller mieux.