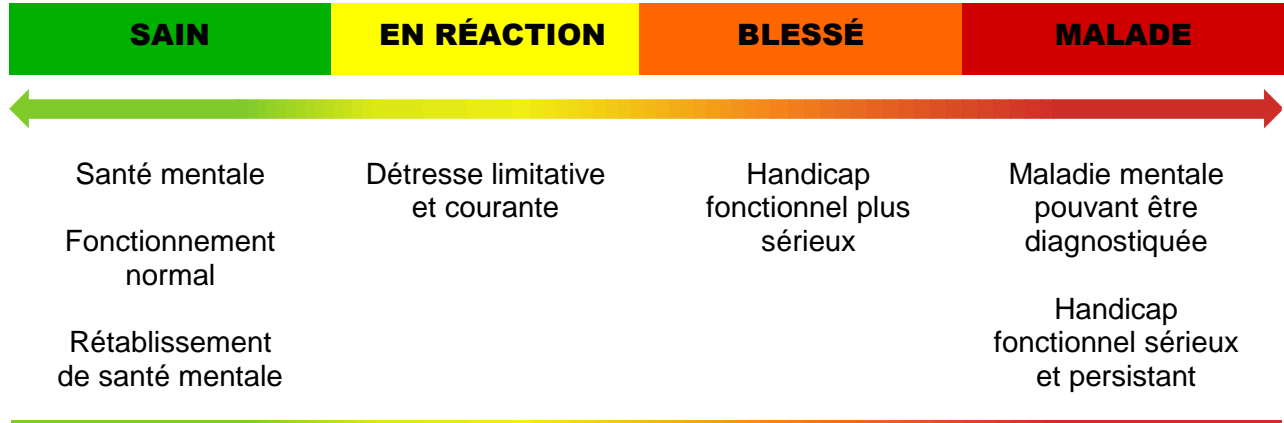




# Feuille de suivi de la santé mentale



## SUIVRE MA SANTÉ :



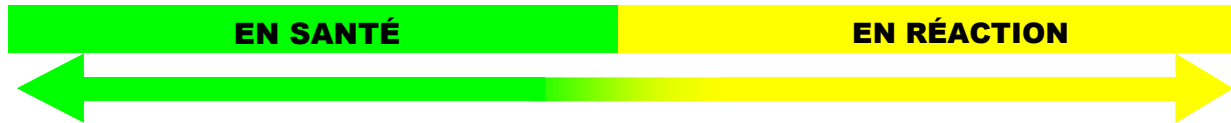
Mon vert :

Mon jaune :

Mon orange :

Mon rouge :

**STRATÉGIES D'ADAPTATION :**



Pour rester au vert, je dois :

Quand je suis au jaune, je dois :



Si je vois que je suis à l'orange ou au rouge, je dois :