

## ACTIVITÉ : LES FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION

Bien se connaître aide à prendre soin de sa santé mentale. **Prenez un moment pour identifier quelques facteurs de protection et de risque** dans votre vie ou votre environnement.

### DANS LA SPHÈRE PERSONNELLE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### DANS LA SPHÈRE SOCIALE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### DANS LA SPHÈRE AFFECTIVE/FAMILIALE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### DANS LA SPHÈRE PROFESSIONNELLE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

