



## Projet sur la santé mentale des immigrants et des réfugiés

En répondant à vos propres besoins, vous serez en meilleure santé et mieux en mesure de faire face au stress. Réfléchissez aux mesures que vous pouvez prendre pour répondre à vos besoins.

### Plan d'autogestion de la santé

Santé physique	Santé émotionnelle
Vie spirituelle	Vie professionnelle
Vie sociale	Autre

Adapté de : O'Grady, C.P., et W.J.W. Skinner. Guide à l'intention des familles sur les troubles concomitants, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2008.