

***Aller mieux... à ma façon* est un outil de soutien à l'autogestion qui peut vous être utile pour retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau.**

Offert gratuitement, cet outil vous permet d'identifier des moyens pour aller mieux et prendre soin de votre santé.

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.

L'outil n'est pas conçu pour remplacer les traitements habituels comme la psychothérapie ou les médicaments, mais peut être un complément. L'outil ayant été développé avant la pandémie de COVID-19, certains moyens suggérés pourraient ne pas s'appliquer dans ce contexte.

<https://allermieux.criusmm.net>