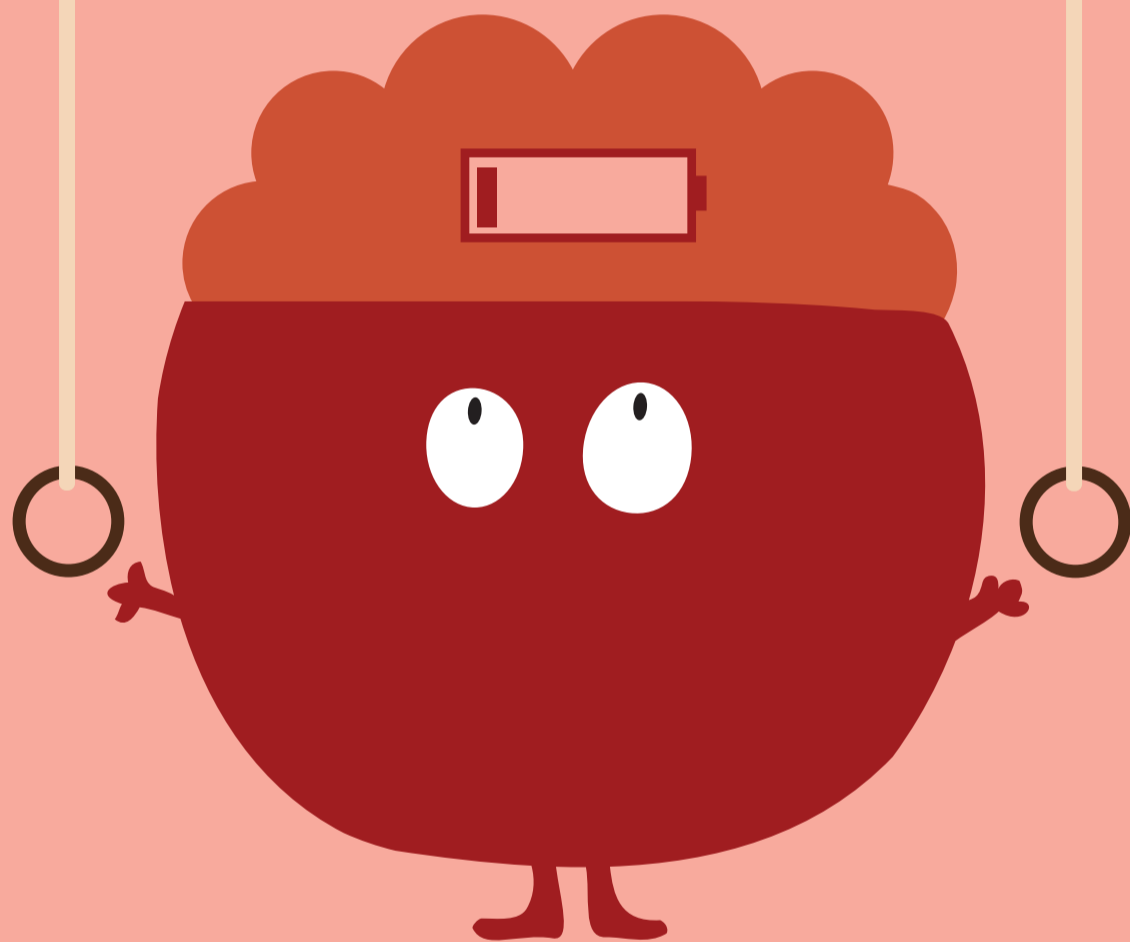


PAS À PAS, CULTIVER SA SANTÉ MENTALE

1. BOUGEONS POUR NOUS SENTIR BIEN



Des professionnel-le-s sont à votre disposition. Vous pouvez vous adresser à votre médecin, à un-e psychothérapeute ou à tout autre spécialiste en santé mentale.

Besoin d'écoute ?

Des numéros et sites gratuits existent :

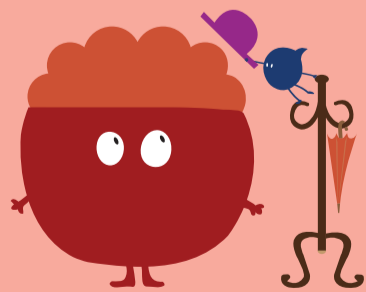
- Tél 143 - La Main Tendue
- Tél 147 - Pro Juventute
- Ciao.ch
- Ontécoute.ch
- Santépsy.ch

En scannant ce QR code, vous trouverez d'autres ressources d'aide et un podcast sur ces 5 conseils.

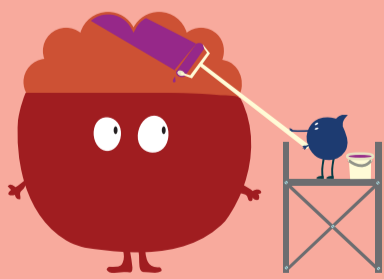


Numéro en cas d'urgence : 144
Pour les urgences non vitales,
la garde médicale : 0848 133 133

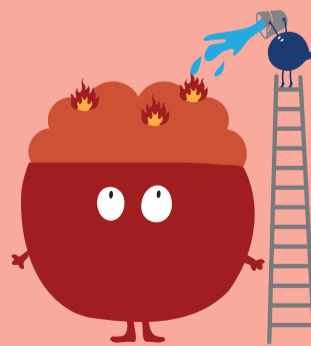
2. TISSONS DES LIENS AUTOUR DE NOUS



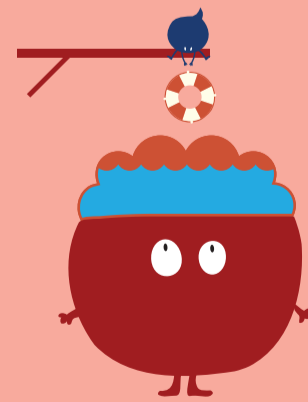
3. CULTIVONS NOTRE CRÉATIVITÉ



4. UNE PAUSE AVANT LA SURCHAUFFE



5. APPRENONS À DEMANDER DE L'AIDE



« Cinq pas » vous encourageant à prendre soin de votre santé mentale au quotidien. Ces 5 conseils ne constituent pas un « livre de recettes pour aller bien ». Il s'agit de quelques pistes qui contribuent au bien-être psychique.