

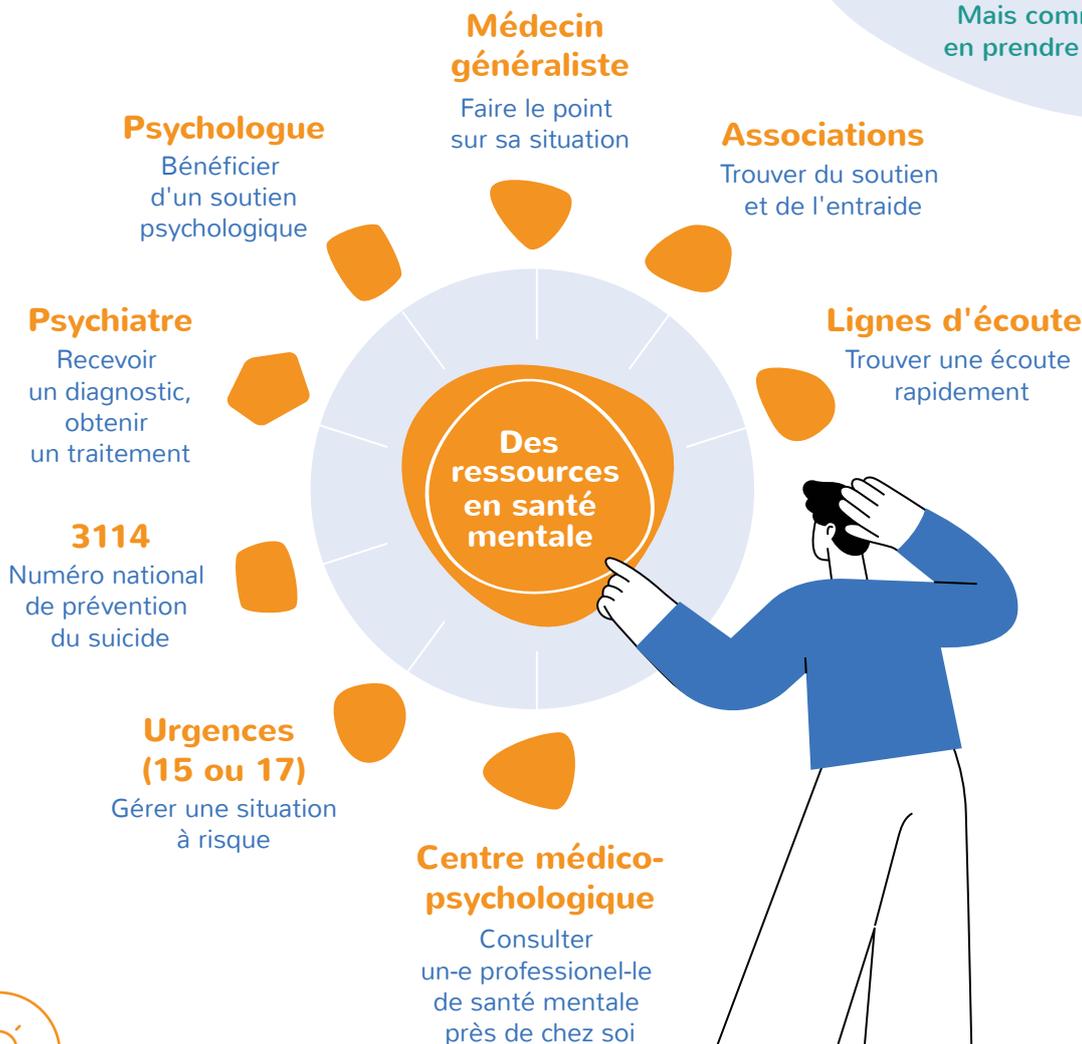
# Prendre soin de sa santé mentale

## Vers qui se tourner ?

DIFFÉRENTS BESOINS

DIFFÉRENTES RESSOURCES

"Il n'y a pas de santé sans santé mentale" nous rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé. Mais comment en prendre soin ?



Lorsque l'on vit un moment difficile, on peut essayer de **mobiliser des ressources personnelles** (faire une activité, aller voir des proches, etc.) et aussi **des ressources extérieures**.

Il n'y a **pas de réponse unique**.



Il existe de nombreuses ressources utiles pour prendre soin de sa santé mentale, disponibles sur : [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

