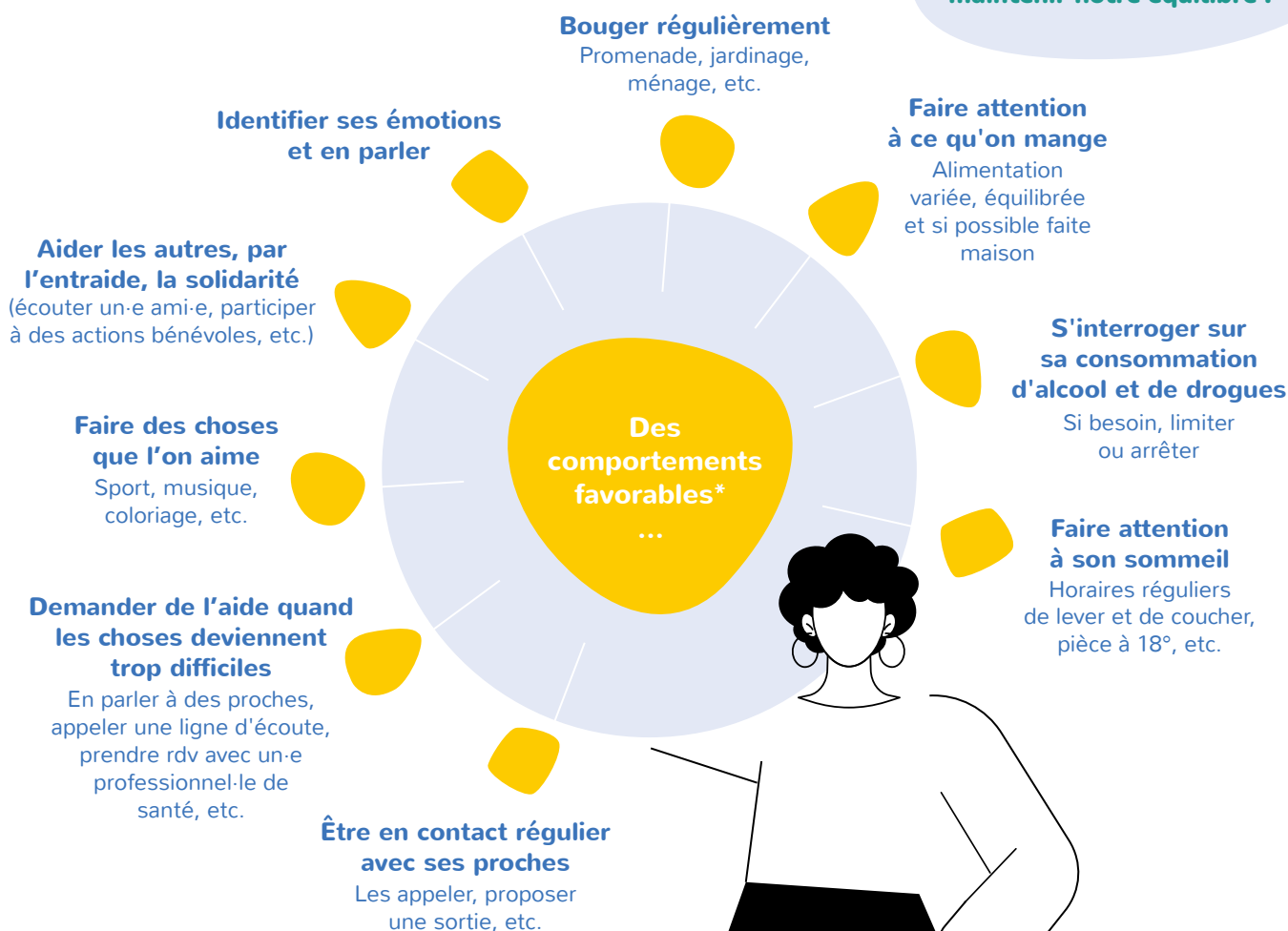


Prendre soin de sa santé mentale

Comment faire au quotidien ?

On peut se sentir bien et parfois moins bien, **comment maintenir notre équilibre ?**



Toute au long de notre vie, il y a des moments où l'on va bien et d'autres où on va moins bien. Cela dépend de ce qui se passe autour de nous et de ce qui nous arrive. Il y a **de multiples façons de prendre soin de notre santé mentale**, à notre niveau, pour trouver notre **équilibre**. Certains conseils peuvent nous paraître adaptés et d'autres non, en fonction de notre personnalité ou de notre histoire. **À chaque personne de trouver**, avec l'expérience, **ce qui fait du bien** à sa santé mentale.

Sur **psycom.org**, un guide de l'auto-support avec des techniques pour se sentir mieux, validées scientifiquement, qui peuvent se pratiquer chez soi.

