



MINISTÈRE
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DES FAMILLES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE

Santé mentale, on en parle ?



Flash le QR code pour trouver
des ressources simples
et utiles pour aller mieux



Prendre soin de ta santé mentale au quotidien, c'est important



- 1. Respire :**
2 minutes de calme,
c'est déjà une pause.



- 2. Parle :**
à un ami, un adulte
ou un professionnel de santé.



- 3. Déconnecte :**
fais une pause des écrans.



- 4. Bouge :**
marcher, danser, faire du sport...
ça libère l'esprit.

*N'hésite jamais à demander de l'aide,
tu n'es pas seul.*