



s'accepter tel
que l'on est



rester actif



en parler



apprendre de
nouvelles choses

10 pas pour la santé psychique



rester en contact
avec des amis



demander de l'aide



participer



pratiquer des
activités créatives



se détendre



ne pas renoncer



NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Progresser ensemble

Utilisez cette campagne à titre gratuit

www.npg-rsp.ch/10pas



Bund	Kantone	Gesundheitsförderung Schweiz
Confédération	Cantons	Promotion Santé Suisse
Confederazione	Cantoni	Promozione Salute Svizzera

Pro Mente Österreich (www.promenteooe.at) est l'auteur de la carte postale avec ces pictogrammes

