



s'accepter tel que l'on est



pratiquer des  
activités créatives



demander de l'aide



rester en contact  
avec des amis

# LES 10 CONSEILS POUR LA SANTÉ MENTALE



en parler



participer



ne pas renoncer



se détendre



apprendre de  
nouvelles choses



rester actif



---

---

---

---

Pro Mente Oberösterreich ([www.promenteoee.at](http://www.promenteoee.at)) ist Urheber der Postkarte mit diesen Piktogrammen