

# Prends soin de toi comme tu prends soin des autres

Le petit guide pratique pour la promotion du bien-être psychologique des étudiant.es en relation d'aide

**\*Gratuit\***

Manque de temps? Situation financière difficile? Services difficilement accessibles? Honte ou sentiment de culpabilité à l'idée d'avoir besoin d'aide? Ces raisons te portent-elles à négliger tes besoins ou ton bien-être personnel? Ta santé mentale mérite d'être soutenue et ce guide te propose des méthodes pour mieux prendre soin de toi.



Techniques de méditation Pleine conscience



Attitudes d'auto-compassion et de bienveillance envers soi



Technique créative



Techniques de connaissance et développement de soi



Méthodes pour maintenir l'équilibre de vie



Ressources de soutien et outils d'étude efficace

Scan Le code QR pour obtenir gratuitement Le guide en ligne

