

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

