

10 pistes pour prendre soin de sa santé mentale



s'accepter
comme on est



rester actif



découvrir de
nouvelles choses



participer



pratiquer des
activités créatives



se détendre



demander
de l'aide



rester en contact
avec les proches



en parler



se faire
confiance



Santé Prison Suisse

Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

www.sante.prison.ch