

Fiche conseils

- Arrêtez ou réduisez autant que possible votre consommation d'excitants (café, tabac, alcool ou autres substances).
- Améliorez votre hygiène de sommeil.
- Pratiquez une activité physique régulière (marche, course à pied, natation...).

Scannez le QR code pour accéder à un annuaire des psychologues et psychothérapeutes pratiquant des thérapies comportementales et cognitives.



Mieux vivre avec
la dépression



Psychothérapeutes
en TCC
