



**Doutes.
Solitude.
Pression.**

**Tu peux agir
sur ta santé
mentale!**

**MindsUP est une app
gratuite pour renforcer
ta santé mentale, pas à pas.**

N'attends pas d'aller mal pour
prendre soin de ta santé
mentale.

Scanne le QR code
pour télécharger l'app



Une app pour t'aider à :

- Comprendre ce que tu ressens
- Apprendre à mieux te connaître
- Faire de petits pas pour ton bien-être

Nos partenaires



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ERNST GÖHNER
STIFTUNG



MindsUP s'appuie sur les **sciences comportementales** pour te donner les moyens d'agir au quotidien.



Télécharge l'app
gratuitement