Feuille ressources

Check ton équilibre !



C'est un truc de jeunes!

www.minds-ge.ch/dossiers/cest-un-truc-de-jeunes

Tu cherches une réponse, une astuce ou simplement quelqu'un à qui parler ?

JE ME POSE DES QUESTIONS

Santé mentale des 16-25 ans - Santépsy
www.santepsy.ch/campagne-16-25-ans/preambule/

Ciao.ch (11-20 ans) et ontécoute.ch (18-25 ans) : Plateformes d'infos pour les jeunes, où tous les sujets liés à la santé mentale, sociale et physique sont abordés. www.ciao.ch/themes/estime-de-soi/
www.ontecoute.ch/articles/estime-de-soi-et-reseaux-sociaux/

JE CHERCHE DES ASTUCES

App Icare : mieux gérer son temps sur les réseaux en supprimant les distractions

App Blank Spaces : rendre son téléphone le plus minimal possible

App Forest : planter un arbre qui va continuer de pousser si tu reste concentré·e

J'AI BESOIN D'EN PARLER

147.ch : Appel, WhatsApp, e-mail. Aussi possible d'échanger avec d'autres jeunes www.147.ch/fr/sujets/#Online

App mindsUP : pour mieux se connaître et prendre soin de sa santé mentale

