# Réseaux sociaux : Check ton équilibre !

147.ch

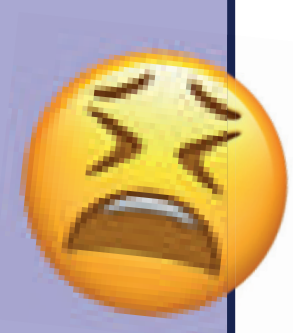



## Quand est-ce que ça me fait du **bien** ?



Quand... je garde le contact avec les personnes qui me font du bien / je parle avec des personnes qui me comprennent / je découvre des idées/contenus inspirants / je trouve du soutien / je rigole vraiment / je pose mon téléphone quand j'en ai besoin

## Quand est-ce que ça me fait du **mal** ?



Quand... je me compare tout le temps / je scrolle alors que je vais déjà mal / je subis des commentaires violents / je n'arrive plus à décrocher et ça m'empêche de dormir, de bouger ou d'avancer dans mes cours / je me sens nul·le après avoir fermé l'app

**Si les réseaux prennent toute la place, ce n'est pas «juste du scroll». C'est peut-être ton équilibre qui en souffre !**

**Besoin de retrouver ton équilibre ?**
Télécharge l'application **mindsUP** pour renforcer ta santé mentale, pas à pas

**Commander l'affiche**
Sources sur: www.minds-ge.ch/ressources
"Réseaux sociaux: check ton équilibre"

AVEC LE SOUTIEN DE
REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE
POST TENEBRAS LUX
FONDATION LEENAARDS

**La santé mentale pour tout le monde**

minds
www.minds-ge.ch

**Besoin d'aide ?**
www.minds-ge.ch/soutien/besoin-daide

Suivez-nous
YouTube