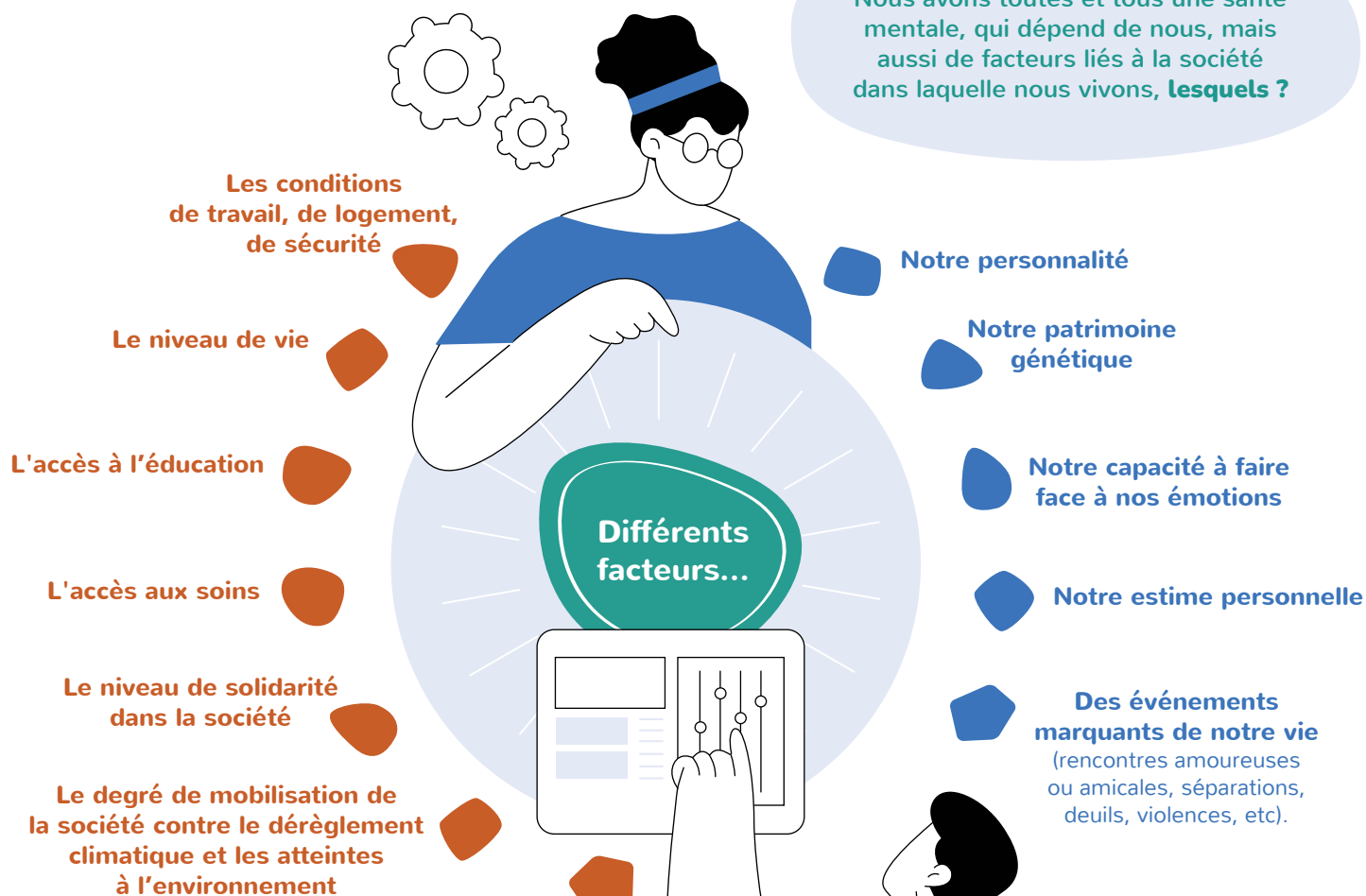


Prendre soin de sa santé mentale

En sachant ce qui l'influence

Nous avons toutes et tous une santé mentale, qui dépend de nous, mais aussi de facteurs liés à la société dans laquelle nous vivons, **lesquels ?**



Notre santé mentale ne dépend pas que de notre **personnalité**, de ce que nous avons vécu **enfant, adolescent ou adulte**. Elle se consolide ou se détériore en fonction de **nombreux facteurs**. Certains sont propres à notre personne, **d'autres sont liés à la société** et à l'environnement dans lequel nous vivons. Nous ne sommes **pas les seul-es responsables** de notre état psychologique.

Pour en apprendre plus sur la santé mentale et ce qui l'influence découvrez notre vidéo le **Cosmos mental®**

