

Recommandation Parl.I ASBL

☐ Recommandation des bénévoles de Parl.I ASBL



Jardin Mental

Mieux comprendre sa santé mentale au quotidien

S'informer : des contenus clairs et fiables pour mieux comprendre la santé mentale

Se suivre : un questionnaire simple pour observer son état mental au quotidien et y voir plus clair

Pour tous : que l'on souhaite mieux comprendre la santé mentale, accompagner un proche, ou en complément d'un suivi par un professionnel

Un outil accessible et bienveillant, développé par des professionnels de santé mentale pour accompagner chacun dans son parcours.

[📄 Découvrir Jardin Mental](#)