

# La santé mentale, c'est les autres

## Les multiples bienfaits du soutien social

Les bienfaits du soutien social sont assez extraordinaires et surprenants. Ils boostent notre état de santé général. Ces effets agissent aussi bien sur le plan physiologique que psychologique ! Tous ces effets positifs enclenchent d'une part un cercle vertueux de bien-être, et nous aident d'autre part à combattre des troubles psychologiques comme la dépression.



#LesAutresCestFantastique  
[www.minds-ge.ch](http://www.minds-ge.ch)