



Jardin Mental

En support de ma thérapie, pour mieux me connaître et identifier ce qui influe sur mon état de santé mentale

- Gratuit
- Anonyme
- Sans récupération de données



- Journal quotidien de mes ressentis, symptômes, pensées et comportements
- Suivi d'objectifs
- Suivi de mes traitements
- Outils d'analyse simples
- Je donne des informations fidèles et fiables sur ce qu'il m'arrive au professionnel de santé qui me suit. Il adapte les soins, au mieux et au plus vite.



Rendez-vous sur jardinmental.fr pour plus d'informations



Ce service est développé par la Fabrique Numérique du Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Établissement public de santé Barthélemy Durand et est financé par l'Agence Régionale de Santé d'Île de France