



Oser être soi
Une estime de soi positive,
pour une meilleure santé mentale

Semaine de la santé mentale du 5 au 11 octobre 2026



Association valaisanne
d'entraide psychiatrique

avec le soutien de la

Hes·SO VALAIS
WALLIS



2ème édition

Bibliothèque vivante



VENDREDI
9 OCTOBRE 2026



HES-SO Valais-Wallis - Campus Bellevue - rte de la Plaine 2 à Sierre
9h00 à 16h00



Plus d'informations www.avep-vs.ch



Emprunter un « livre humain »
pour une rencontre individuelle
d'une vingtaine de minutes



Stand d'information
et animations