

# 7 WAYS TO RECHARGE YOUR BATTERIES



Working together... to promote mental health



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

a Québec-wide presence, through our provincial office and our regional members:

SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches | SMQ – Côte-Nord | SMQ – Haut-Richelieu | SMQ – Lac-Saint-Jean  
SMQ – Rive-Sud | SMQ – Pierre-De Saurel | ACSM – Filiale de Québec | ACSM – Filiale Saguenay | Cap Santé Outaouais  
Le Traversier | RAIDDAT

WE WISH TO THANK:

Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux



[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)