

etrebiendanssatete.ca

RESSENTIR

c'est recevoir un message

PEUR
COLÈRE
TRISTESSE
JOIE
SURPRISE
DÉGOUT
SÉRÉNITÉ
AMOUR
FIERTÉ
JALOUSIE

David Goudreault
Porte-parole

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER

Tous ensemble
pour une bonne santé mentale



Credit photo : Jessica Barneau

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DE SES ORGANISMES MEMBRES :

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 • Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAIDDAT

Nous
remercions :

Le ministère de la Santé
et des Services sociaux

Capsana
Activez votre santé

**GRUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ**

fig