

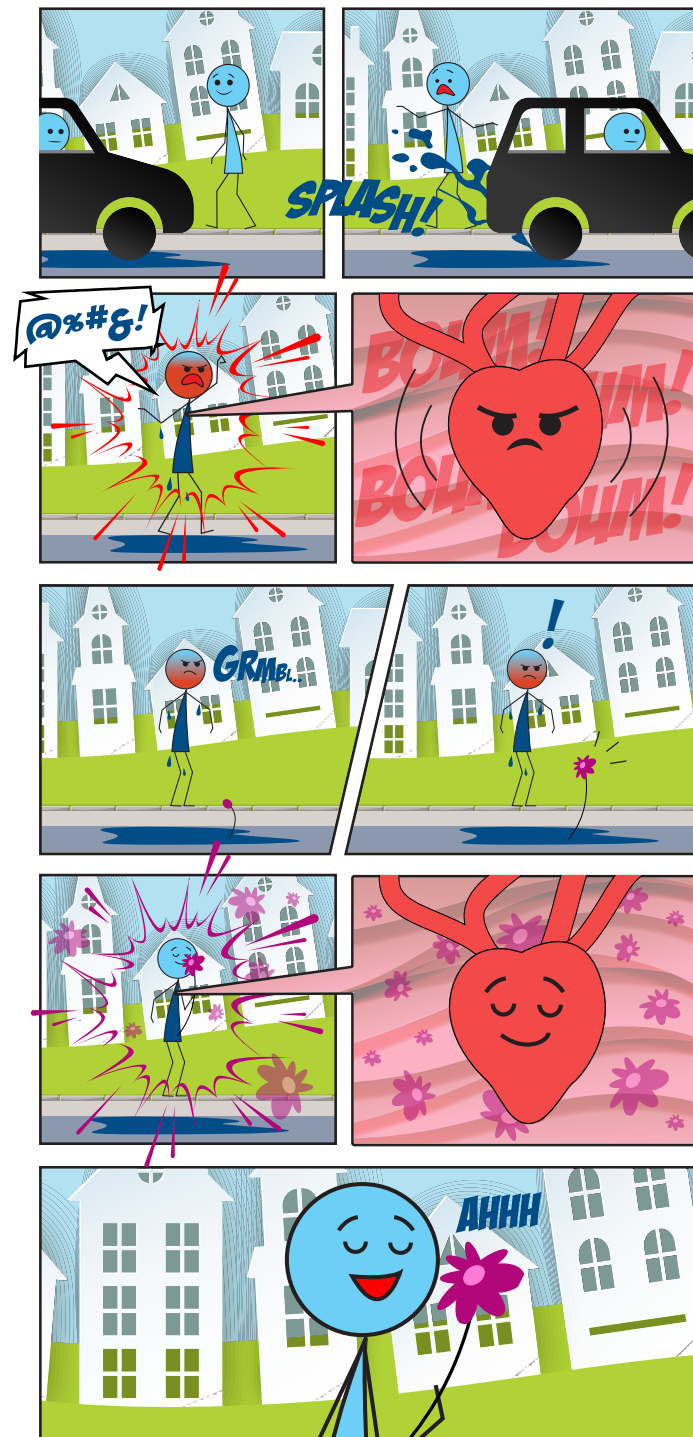
LES ÉMOTIONS FRAPPENT À LA PORTE.

APRÈS UN APPEL ANGOISSANT



Les émotions, c'est recevoir un message. Si on ne l'écoute pas, ça cogne de plus en plus fort. Ce bruit peut entraîner de l'anxiété, de la peur...

LES ÉMOTIONS, CE N'EST PAS JUSTE DANS LA TÊTE.



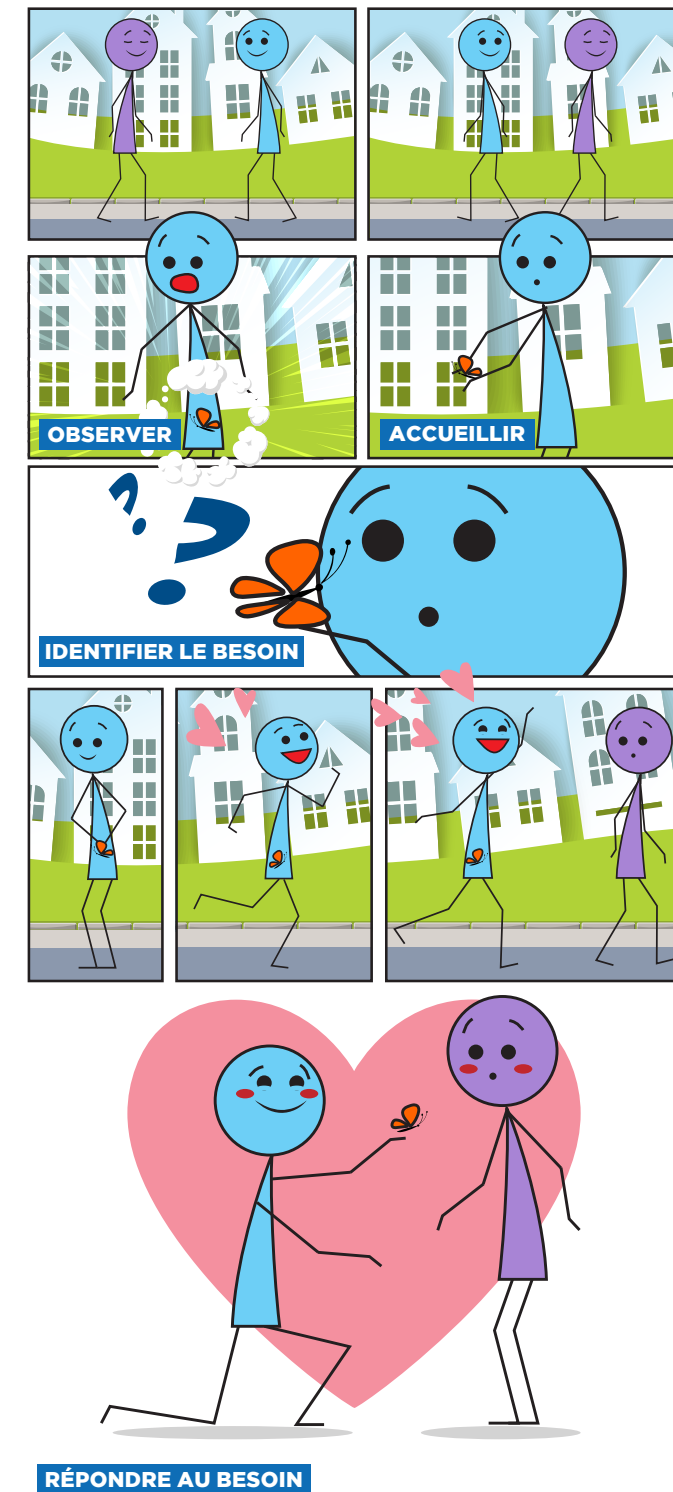
Il existe des substances chimiques spécifiques liées à chaque émotion que l'organisme déverse dans le sang et dans tout le corps.

LES ÉMOTIONS, À CHACUN SON RESENTI.



Nous ne réagissons pas tous de la même manière à une même situation.

LES ÉMOTIONS, UNE ÉTAPE À LA FOIS.



RÉPONDRE AU BESOIN



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

etrebiendanssatete.ca

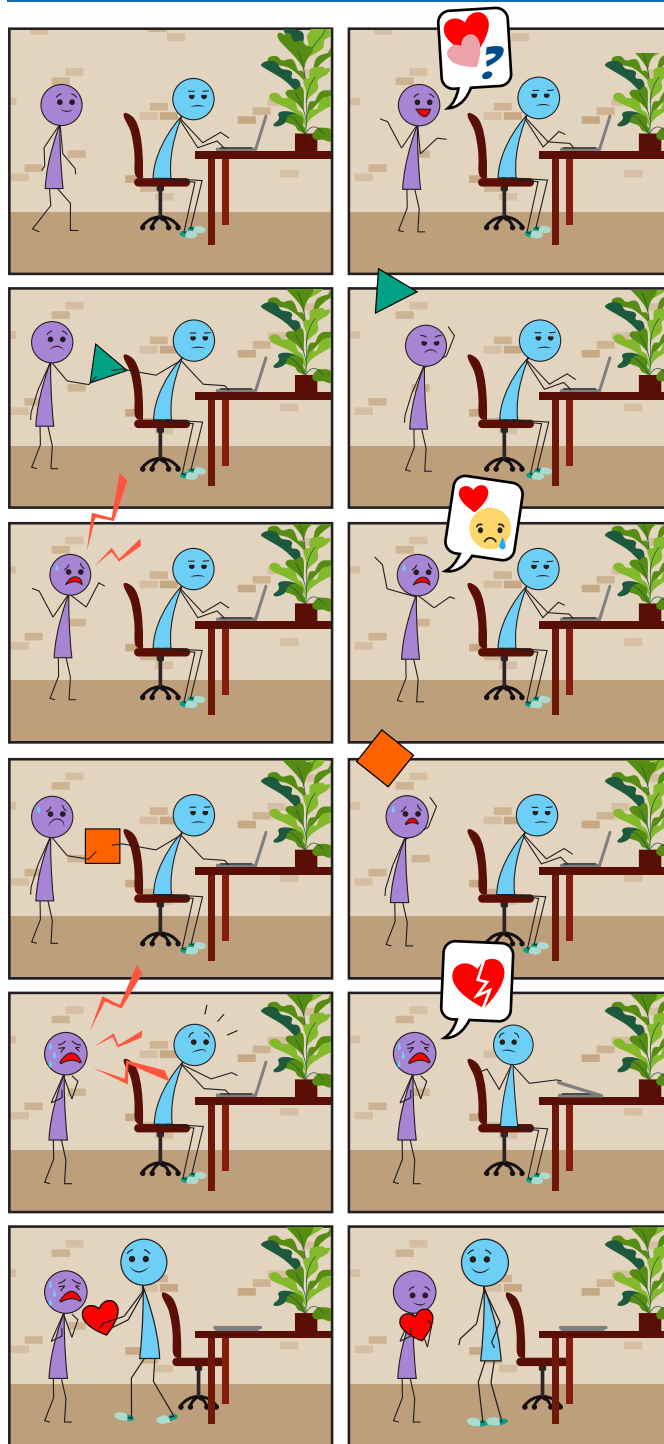
PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DES ORGANISMES MEMBRES :

- 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 :

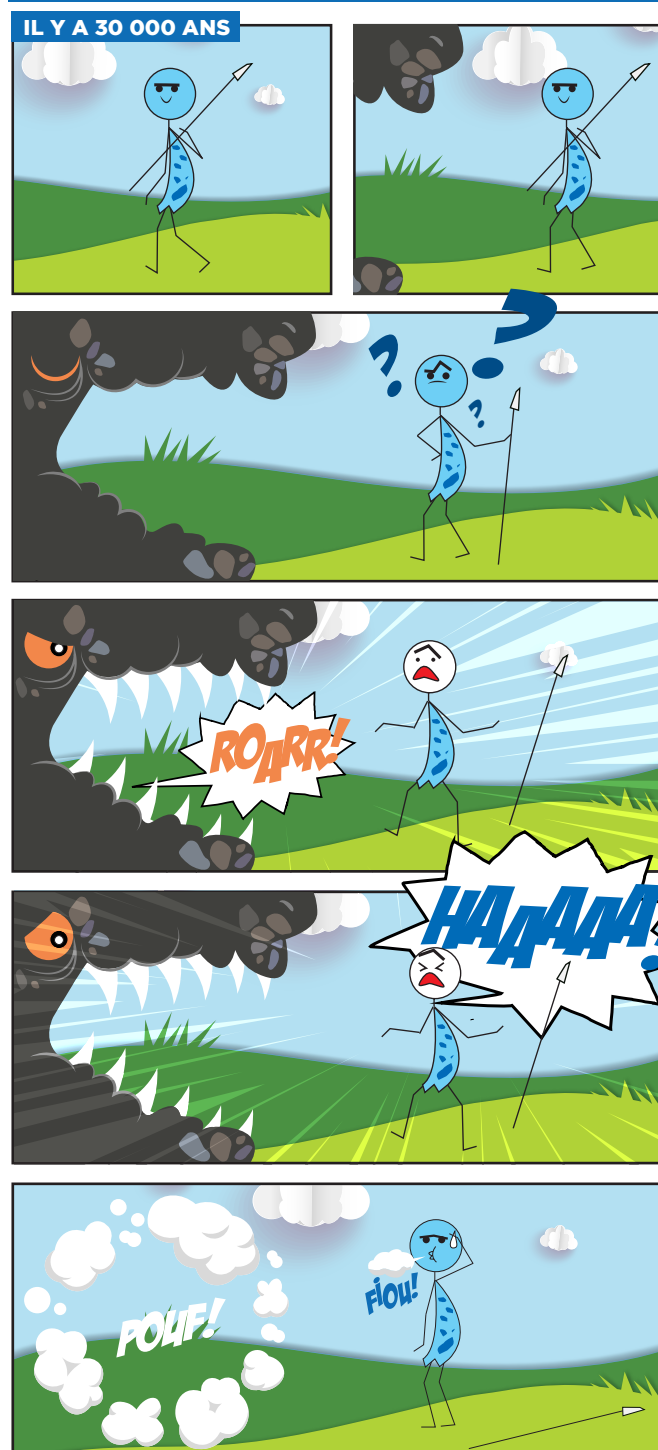
Le ministère de la Santé et des Services sociaux

LES ÉMOTIONS ONT BESOIN D'ATTENTION.



Tant nos émotions que celles des autres ont besoin d'attention.

LES ÉMOTIONS, UNE QUESTION DE SURVIE.



Les émotions nous ont permis de vivre et de survivre à travers les siècles. Elles sont un moteur d'action.

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

LA BANDE DESSINÉE

COLÈRE
TRISTESSE
JOIE
SURPRISE
DÉGOUT
SÉRÉNITÉ
AMOUR
FIERTÉ

RESSENTIR
c'est recevoir un message

etrebiendanssatete.ca