

SE RESSOURCER

C'EST TROUVER SA ZONE DE RECHARGE



COMMANDEZ VOS OUTILS

Découvrez la Campagne de promotion de la santé mentale 2025-2026.

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 — Pierre-De-Saurel | SMQ — Rive-Sud
- ACSM — Filiale Québec | ACSM — Filiale Saguenay | CAP Santé Outaouais | Centre Accalmie
- Comité Prévention Suicide Lebel-sur-Quévillon | Nouveau Regard Gaspésie | PCSM | RAIDDAT

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ensemble
pour une bonne
santé mentale!

Nous remercions :

Québec 

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

La campagne 2025-2026
 « SE RESSOURCER c'est trouver sa zone de recharge »
 s'inscrit dans la campagne globale 2017-2026 des
 « 7 ASTUCES pour se recharger ».

Retrouvez notre boutique en ligne également :
mouvementsmq.ca/boutique



Cliquez sur l'outil
 de votre choix pour
 accéder à la version
 téléchargeable.



AFFICHE (RECTO VERSO)

JEUNE ET POPULATION
 GÉNÉRALE

- A1 Français** ↓
 Format : 11 x 25,5 po
- A2 Anglais** ↓
 Format : 11 x 25,5 po



GUIDE DE RÉFLEXIONS ET D'ANIMATION

- B1 Français** ↓
 Format : 8,5 x 11 po
- B2 Anglais** ↓
 Format : 8,5 x 11 po



CHEVALET DE TABLE

RECHARGE EN COURS
 NE PAS DÉRANGER !

- C1 Français** ↓
 Format : 5 x 7 po
- C2 Anglais** ↓
 Format : 5 x 7 po



LIVRET REPENSER LE RYTHME, UN BÉNÉFICE !

MILIEUX DE TRAVAIL

- D1 Français** ↓
 Format : 6,5 x 8,5 po
- D2 Anglais** ↓
 Format : 6,5 x 8,5 po



7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



Cliquez sur l'outil de votre choix pour accéder à la version téléchargeable.



DÉPLIANT « BATTERIE » (12 À 128 ANS)

À la découverte des 7 astuces pour être bien dans sa tête, au niveau individuel, collectif et social.



E1 Français ↓
Format fermé (plié en accordéon) : 3,9 x 9 po

E2 Anglais ↓
Format fermé (plié en accordéon) : 3,9 x 9 po

AUTOCOLLANTS BATTERIE



F1 Français
Format : 3,5 x 2 po (8,89 x 6 cm)

AFFICHE



G1 Français ↓
Format : 11 x 25,5 po

G2 Anglais ↓
Format : 11 x 25,5 po

S'ACCEPTER c'est être soi-même, ensemble

OUTILS GRATUITS jusqu'à épuisement de l'inventaire

AFFICHE

H1 Français ↓
Format : 11 x 25,5 po

H2 Anglais ↓
Format : 11 x 25,5 po



REVUE

I1 Français ↓
Format : 8,5 x 11 po



CARTE S'ACCEPTER - QUELQUES TRUCS

POPULATION

J1 Français ↓
Format : 5,5 x 8,5 po

J2 Anglais ↓
Format : 5,5 x 8,5 po



CAHIER D'EXERCICES JEUNESSE

K1 Français ↓
Format : 11 x 25,5 po

K2 Anglais ↓
Format : 11 x 25,5 po



CARTE LIBÉREZ VOS FORCES AU TRAVAIL MILIEUX DE TRAVAIL

L1 Français ↓
Format : 5,5 x 8,5 po

L2 Anglais ↓
Format : 5,5 x 8,5 po



AFFICHE

- M1 Français** ↓
Format : 11 x 25,5 po
- M2 Anglais** ↓
Format : 11 x 25,5 po



REVUE

- N1 Français** ↓
Format : 8,5 x 11 po



CAHIER D'EXERCICES JEUNESSE

- O1 Français** ↓
Format : 11 x 25,5 po
- O2 Anglais** ↓
Format : 11 x 25,5 po



DÉPLIANT POPULATION

- P1 Français** ↓
Format fermé: 3,95 x 8,5 po
- P2 Anglais** ↓
Format fermé: 3,95 x 8,5 po



AFFICHE/DÉPLIANT MILIEUX DE TRAVAIL

- Q1 Français** ↓
Format ouvert : 11 x 17 po
Format fermé : 11 x 5,67 po
- Q2 Anglais** ↓
Format ouvert : 11 x 17 po
Format fermé : 11 x 5,67 po



CARTE MIEUX-ÊTRE MILIEUX DE TRAVAIL

- R1 Français** ↓
Format : 8,5 x 5,5 po
- R2 Anglais** ↓
Format : 8,5 x 5,5 po



CHOISIR, c'est ouvrir une porte

OUTILS GRATUITS
jusqu'à épuisement de l'inventaire

AFFICHE

- S1** Français ↓
Format : 11 x 25,5 po
- S2** Anglais ↓
Format : 11 x 25,5 po



DÉPLIANT (12 À 128 ANS)

- T1** Français ↓
Format fermé (plié en accordéon) : 4 x 8,5 po
- T2** Anglais ↓
Format fermé (plié en accordéon) : 4 x 8,5 po



Le reste de nos outils de la campagne **CHOISIR** sont disponible en ligne.

RESSENTIR, c'est recevoir un message

OUTILS GRATUITS
jusqu'à épuisement de l'inventaire

DÉPLIANT (12 À 128 ANS)

- W1** Français ↓



AIDE-MÉMOIRE « 4 ÉTAPES POUR RESSENTIR » (12 À 128 ANS)

- X1** Français ↓



Le reste de nos outils de la campagne **RESSENTIR** sont disponible en ligne.

DÉCOUVRIR, c'est voir autrement

OUTILS GRATUITS
jusqu'à épuisement de l'inventaire

DÉPLIANT MILIEUX DE TRAVAIL

- Y1** Français ↓
Format fermé (plié en accordéon) : 4 x 8,5 po



Le reste de nos outils de la campagne **DÉCOUVRIR** sont disponible en ligne.

AGIR, pour donner du sens

OUTILS GRATUITS
jusqu'à épuisement de l'inventaire

DÉPLIANT MILIEUX DE TRAVAIL

- Z2** Anglais ↓
Format fermé (plié en accordéon) : 3,9 x 9 po



Le reste de nos outils de la campagne **AGIR** sont disponible en ligne.

BON DE COMMANDE

OUTILS	LANGUE	OPTION	QUANTITÉ	PRIX	TOTAL
SE RESSOURCER C'EST TROUVER SA ZONE DE RECHARGE					
Affiche recto verso JEUNE et POPULATION GÉNÉRALE	A1 Français	Unité		0,50 \$	
		Paquet 100		45,00 \$	
	A2 Anglais	Unité		0,50 \$	
		Paquet 100		45,00 \$	
Guide de réflexions et d'animation	B1 Français	Unité		4,00 \$	
		Paquet 100		380,00 \$	
	B2 Anglais	Unité		4,00 \$	
		Paquet 100		380,00 \$	
Chevalet de table Ne pas déranger ! Recharge en cours	C1 Français	Unité		0,25 \$	
		Paquet 100		24,00 \$	
	C2 Anglais	Unité		0,25 \$	
		Paquet 100		24,00 \$	
Livret Repenser le rythme, un bénéfice ! MILIEUX DE TRAVAIL	D1 Français	Unité		0,50 \$	
		Paquet 100		45,00 \$	
	D2 Anglais	Unité		0,50 \$	
		Paquet 100		45,00 \$	
7 ASTUCES POUR SE RECHARGER					
Dépliant « batterie » 12-128 ans	E1 Français	Unité		0,40 \$	
		Paquet 100		34,00 \$	
	E2 Anglais	Unité		0,40 \$	
		Paquet 100		34,00 \$	
Autocollants batterie	F1 Français	Unité		GRATUIT	
		Paquet 100		GRATUIT	
Affiche	G1 Français	En ligne seulement			
	G2 Anglais	Unité		GRATUIT	
S'ACCEPTER C'EST ÊTRE SOI-MÊME, ENSEMBLE (OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE)					
Affiche	H1 Français	Unité		GRATUIT	
		Paquet 100		GRATUIT	
	H2 Anglais	Unité		GRATUIT	
		Paquet 100		GRATUIT	

OUTILS	LANGUE	OPTION	QUANTITÉ	PRIX	TOTAL
Revue	I1 Français	Unité		GRATUIT	
Carte S'accepter - Quelques trucs POPULATION	J1 Français	En ligne seulement			
	J2 Anglais	Unité		0,15 \$	
		Paquet 100		14,00 \$	
Cahier d'exercices JEUNESSE	K1 Français	En ligne seulement			
	K2 Anglais	Unité		0,75 \$	
		Paquet 100		70,00 \$	
Carte Libérez vos forces au travail MILIEUX DE TRAVAIL	L1 Français	Unité		0,15 \$	
		Paquet 100		14,00 \$	
	L2 Anglais	Unité		0,15 \$	
		Paquet 100		14,00 \$	
CRÉER DES LIENS ET ÊTRE BIEN ENTOURÉ·ES (OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE)					
Affiche	M1 Français	Unité		GRATUIT	
	M2 Anglais	En ligne seulement			
Revue	N1 Français	Unité		GRATUIT	
Cahier d'exercices JEUNESSE	O1 Français	En ligne seulement			
	O2 Anglais	En ligne seulement			
Dépliant POPULATION	P1 Français	Unité		GRATUIT	
	P2 Anglais	Unité		GRATUIT	
Affiche/Dépliant MILIEUX DE TRAVAIL	Q1 Français	Unité		GRATUIT	
	Q2 Anglais	En ligne seulement			
Carte mieux-être MILIEUX DE TRAVAIL	R1 Français	Unité		0,15 \$	
	R2 Anglais	En ligne seulement			
CHOISIR, C'EST OUVRIR UNE PORTE (OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE)					
Affiche	S1 Français	En ligne seulement			
	S2 Anglais	Unité		GRATUIT	
Dépliant 12-128 ans	T1 Français	Unité		GRATUIT	
	T2 Anglais	Unité		GRATUIT	

OUTILS	LANGUE	OPTION	QUANTITÉ	PRIX	TOTAL
RESSENTIR, C'EST RECEVOIR UN MESSAGE (OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE)					
Dépliant 12-128 ans	W1 Français	Unité		GRATUIT	
Aide-mémoire 12-128 ans	X1 Français	Unité		GRATUIT	
DÉCOUVRIR, C'EST VOIR AUTREMENT (OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE)					
Dépliant MILIEUX DE TRAVAIL	Y1 Français	Unité		GRATUIT	
AGIR, POUR DONNER DU SENS (OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE)					
Dépliant MILIEUX DE TRAVAIL	Z2 Anglais	Unité		GRATUIT	
TOTAL					<input type="text"/>

FRAIS DE LIVRAISON ET DE MANUTENTION EN PLUS

Destinataire ▼

Nom de l'organisation	Nom	Prénom
Téléphone		

Adresse du destinataire ▼

No civique	Rue	App.	Ville
Province	Code postal		

Adresser la facturation à ▼

Nom	Prénom	Courriel
-----	--------	----------

Retourner le bon de commande à ▼

info@mouvementsmq.ca

**Outils gratuits en ligne sur
etrebiendanssatete.ca**