

S'ACCEPTER

c'est être soi-même, ensemble



COMMANDEZ VOS OUTILS

Découvrez la Campagne de promotion de la santé mentale 2023-2024.

7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER

Ensemble
pour une bonne
santé mentale

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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 de Québec
ACSM – Filiale Saguenay · CAP Santé Outaouais · Centre Accalmie · Comité Prévention Suicide
Lebel-sur-Quévillon · Perspective Communautaire en Santé Mentale · RAIDDAT

etrebiendanssatete.ca

Nous
remercions:

Québec

Capsana Activer votre santé

Depuis 2016, le Mouvement Santé mentale Québec met chaque année en lumière l'une des 7 astuces qui aident à maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective.
 Découvrez l'astuce S'ACCEPTER !



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



Des outils pour tous

AFFICHE

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



REVUE

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



CAHIER D'EXERCICES JEUNESSE

- C1 Français** ↓
Format : 11 x 25,5 po
- C2 Anglais** ↓
Format : 11 x 25,5 po



CARTE S'ACCEPTER - QUELQUES TRUCS POPULATION

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



CARTE LIBÉREZ VOS FORCES AU TRAVAIL MILIEUX DE TRAVAIL

- E1 Français** ↓
Format : 5,5 x 8,5 po
- E2 Anglais** ↓
Format : 5,5 x 8,5 po



JEU DE CARTES

- F1 Français**



7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



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



OUTIL « BATTERIE » (12 À 128 ANS)

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

G1 Français ↓

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

G2 Anglais ↓

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



CRÉER DES LIENS et être bien entouré-es 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



OUTIL POPULATION

I1 Français ↓

Format fermé: 3,95 x 8,5 po

I2 Anglais ↓

Format fermé: 3,95 x 8,5 po



AFFICHE/DÉPLIANT MILIEUX DE TRAVIL

J1 Français ↓

Format ouvert : 11 x 17 po
Format fermé : 11 x 5,67 po

J2 Anglais ↓

Format ouvert : 11 x 17 po
Format ouvert : 11 x 5,67 po



CARTE MIEUX-ÊTRE MILIEUX DE TRAVIL

K1 Français ↓

Format : 8,5 x 5,5 po

K2 Anglais ↓

Format : 8,5 x 5,5 po



CHOISIR, c'est ouvrir une porte

OUTILS GRATUITS
jusqu'à épuisement de l'inventaire

AFFICHE

- L1 Français** ↓
Format : 11 x 25,5 po
- L2 Anglais** ↓
Format : 11 x 25,5 po



OUTIL (12 À 128 ANS)

- M1 Français** ↓
Format fermé (plié en accordéon) : 4 x 8,5 po
- M2 Anglais** ↓
Format fermé (plié en accordéon) : 4 x 8,5 po



RESSENTIR, c'est recevoir un message

OUTILS GRATUITS
jusqu'à épuisement de l'inventaire

OUTIL (12 À 128 ANS)

- N1 Français** ↓



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

- O1 Français** ↓



DÉCOUVRIR, c'est voir autrement

OUTILS GRATUITS
jusqu'à épuisement de l'inventaire

OUTIL TRAVAIL

- P1 Français** ↓
Format fermé (plié en accordéon) : 4 x 8,5 po



AGIR, pour donner du sens

OUTILS GRATUITS
jusqu'à épuisement de l'inventaire

OUTIL AINÉ·ES

- Q2 Anglais** ↓
Format fermé (plié en accordéon) : 3,9 x 9 po



BON DE COMMANDE

OUTILS	LANGUE	OPTION	QUANTITÉ	PRIX	TOTAL
S'ACCEPTER C'EST ÊTRE SOI-MÊME, ENSEMBLE					
Affiche	A1 Français	Unité		0,50 \$	
		Paquet 100		45,00 \$	
	A2 Anglais	Unité		0,50 \$	
		Paquet 100		45,00 \$	
Revue	B1 Français	Unité		4,00 \$	
Cahier d'exercices JEUNESSE	C1 Français	Unité		0,75 \$	
		Paquet 100		70,00 \$	
	C2 Anglais	Unité		0,75 \$	
		Paquet 100		70,00 \$	
Carte S'accepter - Quelques trucs POPULATION	D1 Français	Unité		0,15 \$	
		Paquet 100		14,00 \$	
	D2 Anglais	Unité		0,15 \$	
		Paquet 100		14,00 \$	
Carte Libérez vos forces au travail MILIEUX DE TRAVAIL	E1 Français	Unité		0,15 \$	
		Paquet 100		14,00 \$	
	E2 Anglais	Unité		0,15 \$	
		Paquet 100		14,00 \$	
Jeu de cartes	F1 Français	Unité		7,00 \$	
7 ASTUCES POUR SE RECHARGER					
Outil « batterie » 12-128 ans	G1 Français	Unité		0,40 \$	
		Paquet 100		34,00 \$	
	G2 Anglais	Unité		0,40 \$	
		Paquet 100		34,00 \$	
CRÉER DES LIENS ET ÊTRE BIEN ENTOURÉ·ES (OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE)					
Affiche	H1 Français	Unité		GRATUIT	
	H2 Anglais	Unité		GRATUIT	
Outil POPULATION	I1 Français	Unité		GRATUIT	
	I2 Anglais	Unité		GRATUIT	
Affiche/Dépliant MILIEUX DE TRAVAIL	J1 Français	Unité		GRATUIT	
	J2 Anglais	Unité		GRATUIT	
Carte mieux-être MILIEUX DE TRAVAIL	K1 Français	Unité		GRATUIT	
	K2 Anglais	Unité		GRATUIT	

CHOISIR, C'EST OUVRIR UNE PORTE

(OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE)

Affiche	L1 Français	Unité		GRATUIT	
	L2 Anglais	Unité		GRATUIT	
Outil 12-128 ans	M1 Français	Unité		GRATUIT	
	M2 Anglais	Unité		GRATUIT	

RESSENTIR, C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

(OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE)

Outil 12-128 ans	N1 Français	Unité		GRATUIT	
Aide-mémoire 12-128 ans	O1 Français	Unité		GRATUIT	

DÉCOUVRIR, C'EST VOIR AUTREMENT

(OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE)

Outil TRAVAIL	P1 Français	Unité		GRATUIT	
----------------------	--------------------	-------	--	----------------	--

AGIR, POUR DONNER DU SENS

(OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE)

Outil AINÉ-ES	Q2 Anglais	Unité		GRATUIT	
----------------------	-------------------	-------	--	----------------	--

TOTAL**FRAIS DE LIVRAISON ET DE MANUTENTION EN PLUS**

Destinataire ▼

Nom de l'organisation

Nom

Prénom

Téléphone

Télécopieur

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**