



stressé?
créatif



Le jardinage,
c'est anti**stress**!

www.acsm.qc.ca

La créativité commence par une pensée...

- Décidez d'être créatif
- Croyez qu'il y a une solution pour chaque problème
- Prenez plaisir à imaginer et réaliser
- Osez penser différemment et sortez des sentiers battus
- Faites-vous confiance et acceptez de vous tromper
- Ayez le courage d'être différent
- Soyez spontané et amusez-vous
- Écoutez votre intuition et cultivez l'originalité

L'énergie d'une association. La force d'un réseau !

Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/Tracy |



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION

Santé
et Services sociaux

