

RESSENTIR

c'est recevoir un message

Commandez vos outils

Découvrez la Campagne de promotion de la santé mentale 2020-2021.

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 – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel ▪ ACSM – Filiale de Québec ▪ ACSM – Filiale Saguenay
CAP Santé Outaouais ▪ Comité Prévention Suicide L-s-Q ▪ PCSM ▪ RAIDDAT

SOYEZ AU COEUR DU MOUVEMENT !

etrebiendanssatete.ca

David Goudreault
Porte-parole

7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER

Tous ensemble
pour une bonne santé mentale



Chaque année, jusqu'en 2025, le Mouvement Santé mentale Québec met de l'avant l'une des 7 astuces pour se recharger, ces 7 solides fondations qui nous aident à garder une bonne santé mentale individuelle et collective.

Des outils pour tous



A Affiche

Langues : français et anglais | Format : 11 x 25,5 po

Les outils de la Campagne *Ressentir c'est recevoir un message* (sauf les affiches) sont imprimés sur un papier fabriqué au Québec, certifié FSC, sans chlore et 100% recyclé.



B Outil

POPULATION (18 à 128 ans)

Langues : français et anglais

Format fermé (plié en accordéon) : 4 x 8,5 po



C Aide-mémoire

« 4 ÉTAPES POUR RESENTIR » (12 à 128 ans)

Langues : français et anglais | Format : 7 x 5 po

D Fiches d'animation

ASSEMBLÉES EN COFFRE À OUTILS *En édition limitée*

Aussi téléchargeable gratuitement sur etribiendanssatete.ca :

- **Fiche d'animation travail** pour les personnes gestionnaires, cheffes de service, responsables d'équipe, conseillères en ressources humaines, déléguées sociales, etc.
- **Fiche d'animation jeunesse** pour les personnes enseignantes au secondaire, psychoéducatrices, travailleuses sociales, intervenantes auprès des jeunes, etc.
- **Fiche d'animation population** (18 à 128 ans)

Langue : français | Format : Lettre

À télécharger gratuitement dès février 2020 sur etribiendanssatete.ca



3 Webinaires GRATUIT

Outillez-vous pour promouvoir la Campagne *Ressentir c'est recevoir un message* dans vos milieux en participant aux webinaires gratuits! **Abonnez-vous à notre Infolettre pour connaître les dates sur etribiendanssatete.ca!**

En collaboration avec :



Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie
Centre for Research and Intervention on Suicide, Ethical Issues and End-of-Life Practices

Outils de référence

DES 7 ASTUCES À FAIRE RAYONNER

E

Dépliant batterie « 7 astuces pour se recharger » (12 à 128 ans)

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

Langue : français

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



F

Autocollant « 7 astuces pour se recharger »

Langue : français

Format : 3,5 x 2 po

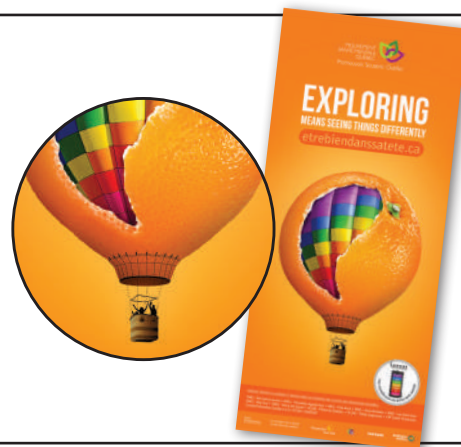


G

Affiche *Découvrir*

Langue : anglais

Format : 11 x 25,5 po



H

Outil 18 à 128 ans *Découvrir*

Langues : français et anglais

Format fermé (plié en accordéon) :
4 x 8,5 po





Outil milieu de travail *Découvrir*

Langues : français et anglais
Format fermé (plié en accordéon) :
4 x 8,5 po



Outil jeunesse (12 à 17 ans) *Découvrir*

Langues : français et anglais
Format fermé (plié en deux
et en accordéon) : 3,9 x 3,9 po



Affiche *Agir*

Langues : français et anglais
Format : 11 x 25,5 po



Outil adulte *Agir*

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





Outil travail *Agir*

Langue : anglais

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



Outil jeunesse (12 à 17 ans) *Agir*

Langues : français et anglais

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



Outil ainé.e.s *Agir*

Langue : français

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



Carte Merci

Poursuivez la vague de gratitude
à travers le Québec.

Langue : français

Format : 3,5 x 3,5 po



Rendez-vous sur etrebiendanssatete.ca pour accéder gratuitement à la totalité des outils, aux fiches d'animation et aux webinaires!

La Campagne 2020-2021 *Ressentir c'est recevoir un message* dure un an, prévoyez vos outils en conséquence.
Elle s'inscrit dans une Campagne globale 2017-2025 des 7 astuces pour se recharger.

BON DE COMMANDE

N'OUBLIEZ PAS
qu'en novembre,
c'est la Fête
des voisins au travail !

OUTILS	OPTION	QUANTITÉ	PRIX	TOTAL
RESSENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE				
A1 Affiche	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
A2 Affiche en anglais	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
B1 Outil population (18 à 128 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
B2 Tool for Population (18 to 128 years old)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
C1 Aide-mémoire (12 à 128 ans)	Paquet de 10		1,50 \$	
	Unité		0,15 \$	
C2 Memory card (12 to 128 years old)	Paquet de 10		1,50 \$	
	Unité		0,15 \$	
D Coffre à outils avec les 3 fiches d'animation : population, travail et jeunesse <i>ÉDITION LIMITÉE</i>	Unité		5,00 \$	
7 ASTUCES POUR SE RECHARGER				
E Dépliant batterie « 7 astuces pour se recharger »	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
F Autocollant « 7 astuces pour se recharger »	Paquet de 10		1,60 \$	
DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT				
G Affiche en anglais	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
H1 Outil population (18 à 128 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
H2 Tool for Population (18 to 128 years old)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
I1 Outil milieu de travail	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
I2 Tool for the Workplace	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
J1 Outil jeunesse (12 à 17 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
J2 Tool for Youths (12 to 17 years old)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	

AGIR POUR DONNER DU SENS				
Ⓚ1 Affiche	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
Ⓚ2 Affiche en anglais	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
Ⓛ Outil adulte	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
Ⓜ Tool for the Workplace	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
Ⓝ1 Outil jeunesse (12 à 17 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
Ⓝ2 Tool for Youths (12 to 17 years old)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
Ⓞ Outil ainé.e.s (60 à 128 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
Ⓟ Carte Merci	Paquet de 10		GRATUIT	
			SOUS-TOTAL	
			TOTAL	<input type="text"/>

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 ▼

Courriel

Outils gratuits en ligne sur etrebiendanssatete.ca