

# 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](http://etrebiendanssatete.ca)

**David Goudreault**  
Porte-parole

**7 ASTUCES**  
POUR SE RECHARGER

Tous ensemble  
pour une bonne santé mentale

PEUR  
COLÈRE  
TRISTESSE  
JOIE  
SURPRISE  
DÉGOUT  
SÉRÉNITÉ  
AMOUR  
FIERTÉ  
MAGNANIMITÉ



Crédit photo : Jessica Barneau

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 [etrebianssatete.ca](http://etrebianssatete.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 [etrebianssatete.ca](http://etrebianssatete.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 [etrebianssatete.ca](http://etrebianssatete.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

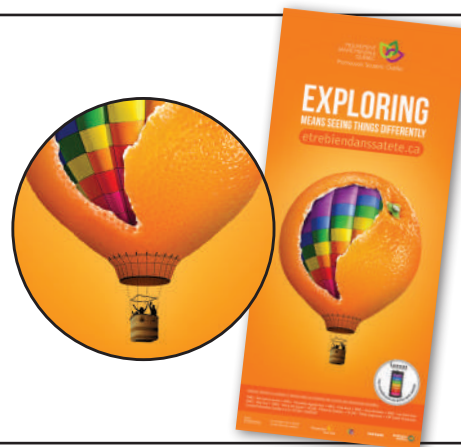


**G**

## Affiche *Découvrir*

Langue : anglais

Format : 11 x 25,5 po



**H**

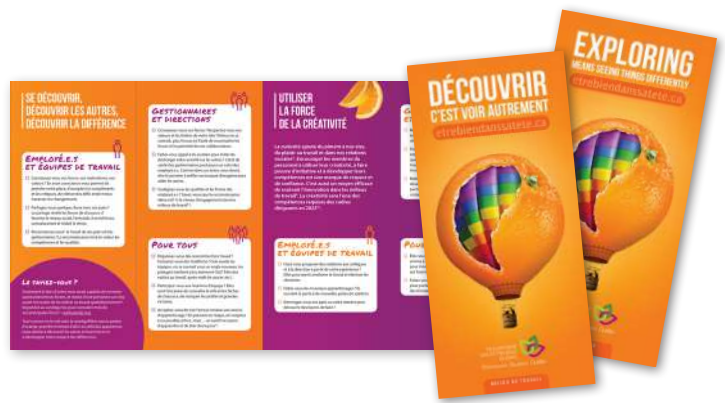
## Outil 18 à 128 ans *Découvrir*

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](http://etrebiendanssatete.ca) pour accéder gratuitement à la totalité des outils, aux fiches d'animation et aux webinaires!

# BON DE COMMANDE

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

OUTILS	OPTION	QUANTITÉ	PRIX	TOTAL
<b>RESSENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE</b>				
<b>A1</b> Affiche	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
<b>A2</b> Affiche en anglais	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
<b>B1</b> Outil population (18 à 128 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
<b>B2</b> Tool for Population (18 to 128 years old)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
<b>C1</b> Aide-mémoire (12 à 128 ans)	Paquet de 10		1,50 \$	
	Unité		0,15 \$	
<b>C2</b> Memory card (12 to 128 years old)	Paquet de 10		1,50 \$	
	Unité		0,15 \$	
<b>D</b> Coffre à outils avec les 3 fiches d'animation : population, travail et jeunesse <i>ÉDITION LIMITÉE</i>	Unité		5,00 \$	
<b>7 ASTUCES POUR SE RECHARGER</b>				
<b>E</b> Dépliant batterie « 7 astuces pour se recharger »	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
<b>F</b> Autocollant « 7 astuces pour se recharger »	Paquet de 10		1,60 \$	
<b>DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT</b>				
<b>G</b> Affiche en anglais	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
<b>H1</b> Outil population (18 à 128 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
<b>H2</b> Tool for Population (18 to 128 years old)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
<b>I1</b> Outil milieu de travail	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
<b>I2</b> Tool for the Workplace	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
<b>J1</b> Outil jeunesse (12 à 17 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
<b>J2</b> 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 \$	
<del>Ⓝ1 Outil jeunesse (12 à 17 ans)</del>	<del>Paquet de 10</del>		<del>1,85 \$</del>	
	<del>Unité</del>		<del>0,20 \$</del>	
Ⓝ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	
			<b>SOUS-TOTAL</b>	
			<b>TOTAL</b>	<input style="border: 2px solid black; width: 100px; height: 20px;" 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](http://etrebiendanssatete.ca)**