

7 astuces

pour être bien dans sa tête

Tous ensemble pour une bonne santé mentale

ADULTES

S'ACCEPTER

Reconnaître ses forces
et accepter ses limites

DÉCOUVRIR

Explorer différentes
perspectives

CHOISIR

Se sentir libre de faire
des choix, de les assumer et de
les reconsidérer

Oser faire de nouvelles
rencontres, s'entourer de
relations bienveillantes, aimer

CRÉER DES LIENS

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

*Le Mouvement Santé mentale Québec
est un regroupement voué à la promotion
et à la prévention en santé mentale.*

[êtrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

AGIR

Prendre des risques,
tirer profit de ses expériences,
apprécier le bon côté des choses,
s'engager socialement

Accueillir ses émotions
et les comprendre pour mieux
s'orienter

RESSENTIR

SE RESSOURCER

Faire place à ce qui
nous fait du bien

Membres :

Bas-Saint-Laurent | Chaudière-Appalaches
Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean
Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal
Saguenay | Pierre-De Sorel

Nous remercions :

Ministère de la Santé
et des Services sociaux

Capsana 

ekodéfi