

# DU 3 MAI 2021 AU 30 AVRIL 2022

## CAMPAGNE ANNUELLE de promotion de la santé mentale

### « Ressentir c'est recevoir un message »

Voici quelques gestes à poser et quelques activités à organiser en respectant les règles sanitaires.

Que ce soit avec vos ami-es, vos collègues, en famille ou en classe, elles favoriseront un espace-temps privilégié pour réfléchir à nos émotions et leur influence sur notre santé mentale :

#### SIGNATURE AUTOMATIQUE

##### 1. Ajouter une citation à votre signature courriel

Voici quelques citations que vous pourriez insérer sous la signature de vos courriels pour faire jaser et réfléchir, ainsi que la marche à suivre pour automatiser cette signature.

*CITATIONS*

#### ACTIVITÉS DE GROUPE

##### 1. Le jeu du dictionnaire émotif

Ce jeu de société permet d'ouvrir une porte ludique pour nommer et laisser parler nos émotions. À jouer en famille ou entre ami-es, en classe ou après le souper.

*RÈGLES DU JEU*

##### 2. Les boulettes

Cet exercice, idéal pour les milieux de travail, aidera à prendre le pouls des émotions et permettra peut-être d'oser des discussions courageuses.

*ACTIVITÉ*

#### PROJETS PUBLICS

##### 1. Organiser une conférence, un café-rencontre, une table ou une rencontre d'information

Créez un espace d'échange et d'information en présence ou en virtuel selon le contexte. Faites intervenir des expert-es ou des personnes qui ont des expériences édifiantes à partager.

##### 2. Faites connaître nos outils

En les donnant, en les partageant dans votre Infolettre, sur les médias sociaux... Tous les modes de partage sont bons!

*OUTILS*

Merci de faire partie du Mouvement! Restez à l'affût en nous suivant sur les réseaux :



LES MOTS-CLIGS DE LA CAMPAGNE!

#BienDansSaTête #Ressentir

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.