

Visitez notre site web etrebiendanssatete.ca pour voir les [outils de promotion](#) que vous pouvez faire connaître dans vos réseaux.

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

911, rue Jean-Talon Est, bureau 326
Montréal (Québec) H2R 1V5
Tél. : 514-849-3291
Télec. : 514- 849-8372
Courriel : biendanssatete@mouvementsmq.ca
Site Web : etrebiendanssatete.ca

Joignez-vous au Mouvement et devenez « Ambassadeur » de ce qui favorise une bonne santé mentale!

Bonjour,

En cette période d'isolement et de distanciation sociale, le Mouvement Santé mentale Québec **vous invite à promouvoir le bien-être et la bonne santé mentale** en devenant **Ambassadeur du Mouvement**.

L'objectif de ce partenariat est d'allier les forces en vue de promouvoir, soutenir et outiller la population du Québec. **Il est indispensable de favoriser le bien-être en tout temps, et particulièrement aujourd'hui. La situation que nous vivons est exigeante et fragilise notre santé mentale.**

La Campagne annuelle de promotion de la santé mentale ***Ressentir c'est recevoir un message*** vise à nous outiller pour accueillir nos émotions qui sont des vecteurs d'informations essentielles. Elles transmettent un message, donnent de l'information sur un besoin, ajoutent de la saveur à la vie et nous aident à résoudre des problèmes.

En tant qu'Ambassadeur du Mouvement Santé mentale Québec, nous vous invitons à faire connaître ce qui aide à maintenir une bonne santé mentale.

Dès maintenant et tout au long de l'année :

- ✓ Suivez-nous sur nos médias sociaux afin de relayer des trucs et astuces pour favoriser une bonne santé mentale. Cliquez sur les liens suivants pour voir nos pages:
 - [Facebook](#) • [Instagram](#) • [Twitter](#) • [LinkedIn](#)
- ✓ Posez des gestes, organisez des activités de promotion de la santé mentale et invitez votre communauté à se joindre à vous et à initier leurs propres actions. Pour vous inspirer :
 - [Une panoplie d'outils à consulter et à commander sur \[etrebiendanssatete.ca\]\(http://etrebiendanssatete.ca\)](#)
- ✓ Utilisez [les visuels de la Campagne annuelle « Ressentir c'est recevoir un message »](#) dans vos infolettres, sites web et réseaux sociaux.

En novembre :

- ✓ Pensez à organiser [la Fête des voisins au travail](#): elle permettra de renouer avec vos collègues après cette période de distanciation sociale.

Le Mouvement Santé mentale Québec souhaite vous remercier :

- ✓ En mettant votre logo sur le microsite etrebiendanssatete.ca, dans la section « Ambassadeurs », et en insérant un lien hypertexte vers votre site internet.
- ✓ En vous laissant un espace pour préciser les raisons de votre collaboration avec MSMQ.
- ✓ En vous invitant aux événements virtuels et publics (lorsque ces derniers seront permis).

Si vous choisissez de devenir Ambassadeur, veuillez exprimer votre intérêt à Joëlle Pouliot, responsable des communications à : biendanssatete@mouvementsmq.ca

Au plaisir de vous compter parmi nous!

**Joëlle Pouliot
Responsable des communications et des partenariats
Le Mouvement Santé mentale Québec**