

etrebiendanssatete.ca

# RESSENTIR

c'est recevoir un message

PEUR  
COLÈRE  
TRISTESSE  
JOIE  
SURPRISE  
DÉGOUT  
SÉRÉNITÉ  
AMOUR  
FIERTÉ  
JALOUSIE

**David Goudreault**  
Porte-parole

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**7 ASTUCES**  
POUR SE RECHARGER

Tous ensemble  
pour une bonne santé mentale



Credit photo : Jessica Barneau

**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

Nous  
remercions :

Le ministère de la Santé  
et des Services sociaux

**Capsana**  
Activez votre santé

**GRUPE  
ENTREPRISES  
EN SANTÉ**

**fig**