

# MUSCLEZ VOTRE SANTÉ MENTALE !

Connectez-vous avec le **Mouvement Santé mentale Québec** et ses **13 groupes membres** pour découvrir des trucs et astuces pour prendre soin de votre santé mentale en tout temps et particulièrement durant la crise de la Covid-19 !

## SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Tous les jours à 16h, sur les **facebook** et  **Instagram** du **Mouvement Santé mentale Québec** :

- Des astuces quotidiennes pour faire face au changement !
- Les jeudis, je dis **MERCI** ! Partagez et participez à cette vague de gratitude !

**Restez à l'affût, une vidéo avec notre porte-parole David Goudreault sera publiée courant avril !**

Tous les jours, sur le **facebook** de **Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent** :

- Les lundis : des publications sur la nutrition en période de changement
- Les mardis : des publications sur le bien-être par la musique et le chant
- Les mercredis : des publications sur l'auto gestion de l'anxiété
- Les jeudis : des publications sur divers textes
- Les vendredis des publications de documentaires à voir et ciné débat

Régulièrement sur le **facebook** de **Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches** :

- Des défis en lien avec les 7 astuces pour se recharger et la Covid-19
- Des vidéos sur le stress et les émotions !

Les semaines du 20 et 27 avril sur le **facebook** de **Santé mentale Québec - Haut-Richelieu** :

- Des publications spéciales en lien avec le journal du Richelieu et Canada Français

Régulièrement, sur les **facebook** et  **Instagram** de **Santé mentale Québec - Lac-Saint-Jean** :

- Des images et articles sur le stress, l'anxiété et les 7 astuces pour se recharger !

Régulièrement, sur le **facebook** de l'**Association canadienne pour la santé mentale - Saguenay** :

- Des articles sur le stress et la COVID-19, sur des astuces pour muscler sa santé mentale.

## SUR LE WEB



Des articles sur le blogue du **Mouvement Santé mentale Québec** pour explorer ce qui nous fait du bien et ce qui nous est utile pour composer avec le changement.

> **A découvrir dans les prochaines semaines sur [mouvementsmq.ca/blogue](http://mouvementsmq.ca/blogue)**



Deux conférences web organisées par **Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent** :

- 9 avril : Déjouer le stress (partie 1)
- 10 avril Déjouer le stress (partie 2)

> **Informations et inscriptions sur [smq-bsl.org](http://smq-bsl.org)**



Différents articles dans le centre de documentation par **Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches** pour muscler sa santé mentale.

> **A découvrir dans les prochaines semaines sur [santementaleca.com/documentation](http://santementaleca.com/documentation)**

**Restez à l'affût !  
Cette programmation sera  
régulièrement mise à jour !**

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS  
PAR L'ACTION DES 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