

# semaine ANTI STRESS

5 MAI  
11 2008

Dans le cadre de la **Semaine nationale de la santé mentale**



Être bien dans sa tête  
ÇA REGARDE TOUT LE MONDE

J'ai trois enfants et trois petits enfants qui sont ma joie et ma fierté. C'est pour eux surtout, mais aussi pour moi-même que je me dis : « Virons pas fous! » La santé mentale n'est pas seulement une question de bien-être personnel. C'est une question de société, et ça regarde tout le monde. Le stress et l'agitation sont tout aussi contagieux que la grippe et la scarlatine. Si nous soignons et protégeons l'environnement physique dans lequel nous baignons, nous devons aussi soigner et mettre en valeur notre environnement psychique. C'est cette mission de prise de conscience que s'est donnée la division du Québec de l'Association canadienne pour la santé mentale, et c'est pour cette



raison que je suis fier de m'associer à sa campagne annuelle. L'an dernier, j'ai arrêté de fumer. Cette année, j'arrête de stresser. Pour moi, ma famille, mes voisins, et pour la suite du monde.

**Claude Laroche**, citoyen

Porte parole de la Semaine nationale de la santé mentale au Québec

**Et vous, que feriez-vous pour réduire le stress ?**

Pour répondre ou pour vous procurez le Coffre à outils 2008 : [www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

**L'énergie d'une association. La force d'un réseau !** Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/Tracy |