

RECHARGE EN COURS



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

NE PAS DÉRANGER!

SE RESSOURCER

C'EST TROUVER
SA ZONE
DE RECHARGE



Recharger nos appareils électroniques ou notre voiture électrique est une évidence. Pourquoi alors ce ne l'est pas pour notre propre batterie ?

Au travail, à la maison, dans nos implications, nos relations, notre vie, qu'est-ce qui nous redonne de l'énergie ? _____

Pagayer *Respirer* *Écouter de la musique*
Observer les oiseaux *Pédaler* *Méditer* *Jardiner*
Aller au théâtre *Bricoler* *Ne rien faire*

Se ressourcer, l'une des **7 astuces** mises en lumière par le Mouvement Santé mentale Québec, agit comme pilier pour les six autres astuces. Ces solides fondations contribuent, avec le ressourcement, à **créer, développer** et **renforcer** la **santé mentale**. **Se ressourcer** est non seulement légitime, il est essentiel à la santé mentale.



**Vous voulez
savoir comment
recharger votre
batterie ?**

Nous remercions :

Québec 

Ensemble pour une bonne santé mentale !

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 – Pierre-De-Saurel · SMQ – Rive-Sud · ACSM – Filiale Québec
ACSM – Filiale Saguenay · Cap Santé Outaouais · Centre Accalmie · Comité de prévention du suicide
Lebel-sur-Quévillon · Nouveau Regard Gaspésie · PCSM · RAIDDAT