

# One step, one action, one movement...

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



## Working together to promote mental health!



**7 WAYS TO**  
RECHARGE YOUR BATTERIES

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

We thank:

Québec 

Capsana   
Activez votre santé

CHSN

 Fondation Lucie  
et André Chagnon

BAR À  
méditation  
BLOOM 

A QUÉBEC-WIDE PRESENCE THROUGH THE MOUVEMENT  
AND THE REGIONAL MEMBERS:

SMQ — Bas-Saint-Laurent | SMQ — Chaudière-Appalaches | SMQ — Côte-Nord  
SMQ — Haut Richelieu | SMQ — Lac-Saint-Jean | SMQ — Pierre-De-Saurel  
SMQ — Rive-Sud | CMHA — Quebec City branch | CMHA — Saguenay branch  
CAP Santé Outaouais | Centre Accalmie | Comité Prévention Suicide Lebel-sur-Quévillon  
Community Perspective in Mental Health | Le Traversier  
Nouveau Regard Gaspésie | RAIDDAT