

Un pas, un geste, un mouvement...

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Ensemble pour une bonne santé mentale !



7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER

etrebiendanssatete.ca

En partenariat avec :

Québec 

Capsana 
Activez votre santé

 **Fondation Lucie
et André Chagnon**

**BAR À
méditation**
BLOOM 

**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 de Québec | ACSM – Filiale Saguenay | CAP Santé
Outaouais | Centre Accalmie | Comité Prévention Suicide Lebel-sur-Quévillon
Le Traversier | Nouveau Regard Gaspésie
Perspective Communautaire en Santé Mentale | RAIDDAT