

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ensemble
pour une bonne
santé mentale

SE RESSOURCER C'EST TROUVER SA ZONE DE RECHARGE



7 **ASTUCES**
POUR SE RECHARGER



etrebiendanssatete.ca

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 | Nouveau Regard Gaspésie | Perspective Communautaire en Santé Mentale | RAIDDAT

Nous
remercions :

Québec

Capsana
Activez votre santé

Humain 360

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ensemble
pour une bonne
santé mentale

SE RESSOURCER C'EST TROUVER SA ZONE DE RECHARGE



7 **ASTUCES**
POUR SE RECHARGER



etrebiendanssatete.ca

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 | Nouveau Regard Gaspésie | Perspective Communautaire en Santé Mentale | RAIDDAT

Nous
remercions :

Québec

Capsana
Activez votre santé

Humain 360