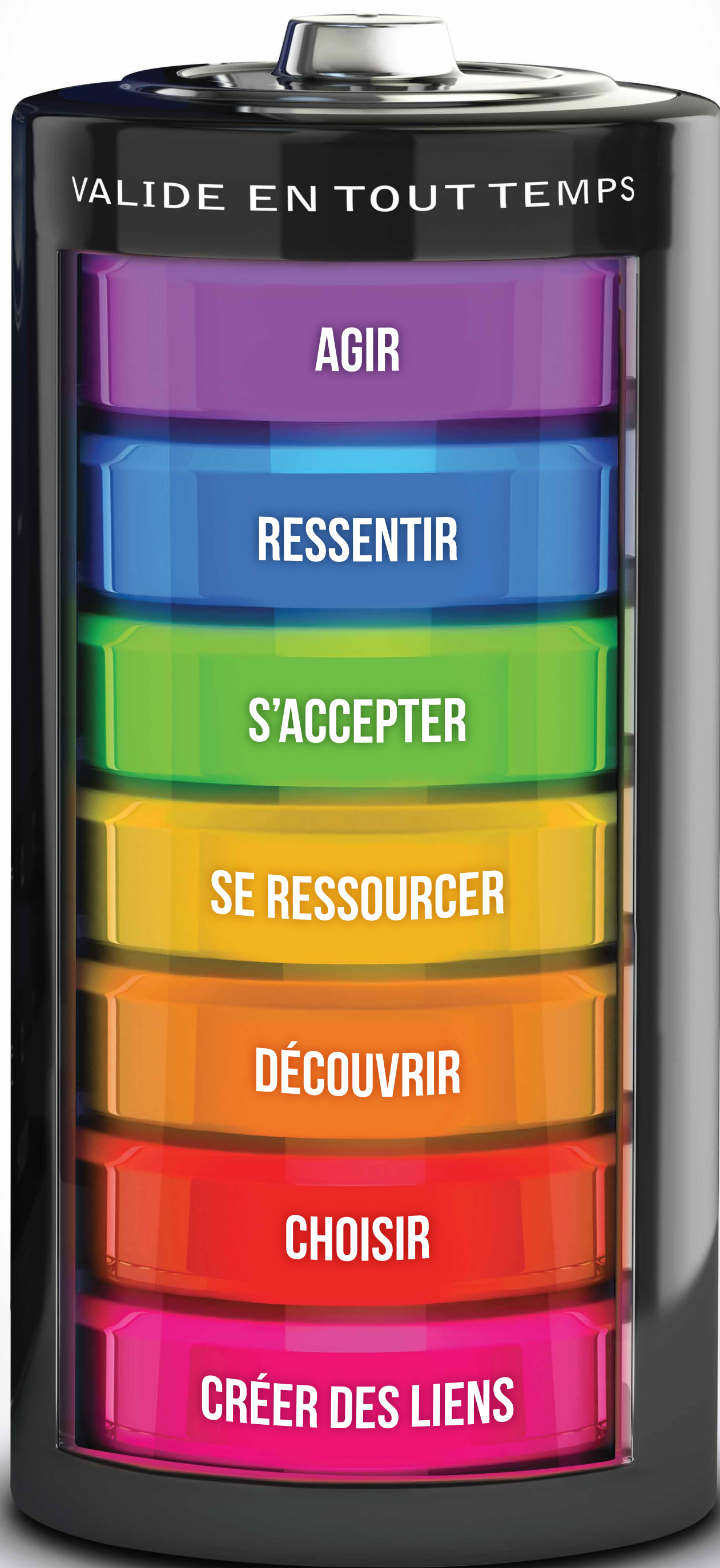


# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



Tous ensemble pour une bonne santé mentale

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



présent partout au Québec et engagé dans les régions à travers les organismes membres :

SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches | SMQ – Côte-Nord | SMQ – Haut-Richelieu | SMQ – Lac-Saint-Jean  
SMQ – Rive-Sud | SMQ – Pierre-De Saurel | ACSM – Filiale de Québec | ACSM – Filiale Saguenay | Cap Santé Outaouais  
Le Traversier | RAIDDAT

NOUS REMERCIONS :

Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux

MORNEAU  
SHEPELL

Capsana

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