

# 7 astuces

pour être bien dans sa tête

Tous ensemble pour une bonne santé mentale

AînéEs

## S'ACCEPTER

Reconnaître ses forces  
et accepter ses limites

## DÉCOUVRIR

Aller à la découverte de  
nouveaux horizons tout en  
poursuivant sa route

## CHOISIR

Faire ses choix en toute liberté  
en fonction de ses besoins

## CRÉER DES LIENS

Oser aller à la rencontre  
de l'autre, s'entourer de  
relations bienveillantes et  
enrichissantes, aimer

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

*Le Mouvement Santé mentale Québec  
est un regroupement voué à la promotion  
et à la prévention en santé mentale.*

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

# AGIR

Tirer profit de ses  
expériences et en faire  
bénéficier les autres

# RESSENTIR

Écouter et exprimer  
ses émotions

# SE RESSOURCER

Faire une place à ce  
qui nous fait du bien

Membres :

Bas-Saint-Laurent | Chaudière-Appalaches  
Côte-Nord | Haut-Richelieu  
Lac-Saint-Jean | Québec | Rive-Sud  
Saguenay | Pierre-De Saurel

Nous remercions :

Ministère de la Santé  
et des Services sociaux

**Capsana** 

 ekodéfi