

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