

7 astuces

pour être bien dans sa tête

Tous ensemble pour une bonne santé mentale

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

S'ACCEPTER

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

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

DÉCOUVRIR

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

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

CHOISIR

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

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

CRÉER DES LIENS

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

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

AGIR

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

RESSENTIR

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

SE RESSOURCER

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

7 astuces

pour être bien dans sa tête

*Présentées par le Mouvement Santé mentale Québec
Un regroupement voué à la promotion
et la prévention en santé mentale*

etrebiendanssatete.ca