

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

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

CHOISIR

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

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

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

RESSENTIR

[êtrebiendanssatête.ca](http://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