

# Du 4 MAI 2020 au 30 AVRIL 2021, pour la CAMPAGNE ANNUELLE de promotion de la santé mentale : « Ressentir c'est recevoir un message »

Voici quelques gestes à poser et quelques suggestions d'activités que vous pouvez organiser avec votre entourage, lorsque la consigne de distanciation sociale sera levée et jusqu'au 30 avril 2021.

Que ce soit avec vos ami.es, vos collègues, en famille ou en classe, elles favoriseront un espace-temps privilégié pour réfléchir à nos émotions et leur influence sur notre santé mentale :

## SIGNATURE AUTOMATIQUE

### 1. Ajouter une citation à votre signature courriel

Voici quelques citations que vous pourriez insérer sous la signature de vos courriels pour faire jaser et réfléchir, ainsi que la marche à suivre pour automatiser cette signature.

*CITATIONS*

## ACTIVITÉS DE GROUPE

### 1. Le jeu du Dictionnaire émotif

Ce jeu de société permet d'ouvrir une porte ludique pour nommer et laisser parler nos émotions. À jouer en famille ou entre ami.es, en classe ou après le souper.

*RÈGLES DU JEU*

### 2. Les boulettes

Cet exercice, idéal pour les milieux de travail, aidera à prendre le pouls des émotions et permettra peut-être d'oser des discussions courageuses.

*ACTIVITÉ*

## PROJETS PUBLICS

### 1. Organiser une conférence ou une table d'information

Créez un espace d'échange et d'information à l'occasion de la SNSM. Faites intervenir des expert.es ou des personnes qui ont des expériences édifiantes à partager !

### 2. Distribuer nos outils

Nous créons chaque année différents outils pour promouvoir la santé mentale individuelle et collective. Faites-les découvrir !

*OUTILS*

Merci de faire partie du Mouvement ! Restez à l'affût en nous suivant sur les réseaux :



LES MOTS-CLICS DE LA CAMPAGNE !

#BienDansSaTête #Ressentir

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.