

RESSENTIR

c'est recevoir un message

Commandez vos outils

Découvrez la Campagne de promotion de la santé mentale 2020-2022.

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ
DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DE SES ORGANISMES MEMBRES :**

SMQ – Bas-Saint-Laurent • SMQ – Chaudière-Appalaches • SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu • SMQ – Lac-Saint-Jean • SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel • ACSM – Filiale de Québec • ACSM – Filiale Saguenay
CAP Santé Outaouais • Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAID DAT

SOYEZ AU COEUR DU MOUVEMENT !

etrebiendanssatete.ca

David Goudreault
Porte-parole

7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER

Tous ensemble
pour une bonne santé mentale



Chaque année, jusqu'en 2026, le Mouvement Santé mentale Québec met de l'avant l'une des 7 astuces pour se recharger, ces 7 solides fondations qui nous aident à garder une bonne santé mentale individuelle et collective.

Des outils pour tous



A Affiche

Langues : français et anglais | Format : 11 x 25,5 po

Les outils de la Campagne *Ressentir c'est recevoir un message* (sauf les affiches) sont imprimés sur un papier fabriqué au Québec, certifié FSC, sans chlore et 100% recyclé.



B Outil

POPULATION (18 à 128 ans)

Langues : français et anglais

Format fermé (plié en accordéon) : 4 x 8,5 po



C Aide-mémoire

« 4 ÉTAPES POUR RESSENTIR » (12 à 128 ans)

Langues : français et anglais | Format : 7 x 5 po

Fiches d'animation **GRATUIT**

ASSEMBLÉES EN COFFRE À OUTILS

- **Fiche d'animation travail** pour les personnes gestionnaires, cheffes de service, responsables d'équipe, conseillères en ressources humaines, déléguées sociales, etc.
- **Fiche d'animation jeunesse** pour les personnes enseignantes au secondaire, psychoéducatrices, travailleuses sociales, intervenantes auprès des jeunes, etc.
- **Fiche d'animation population** (18 à 128 ans)

Langue : français | Format : Lettre

À télécharger gratuitement dès janvier 2021 sur etrebiendanssatete.ca



Webinaires, vidéos, bande dessinée **GRATUIT**

Outillez-vous en participant aux webinaires, en consultant nos vidéos et en vous procurant la bande dessinée!

Abonnez-vous à notre Infolettre pour connaître les dates de diffusion sur etrebiendanssatete.ca!

En collaboration
avec :



Centre de recherche et d'intervention
sur le suicide, enjeux éthiques et
pratiques de fin de vie
Centre for Research and Intervention on Suicide,
Ethical Issues and End-of-Life Practices

Outils de référence

DES 7 ASTUCES À FAIRE RAYONNER

E

Dépliant batterie

« 7 astuces pour se recharger »
(12 à 128 ans)

À la découverte des 7 astuces pour être bien dans sa tête, au niveau individuel, collectif et social.

Langue : français

Format fermé (plié en accordéon) : 3,9 x 9 po



F

Autocollant

« 7 astuces pour se recharger »

Langue : français

Format : 3,5 x 2 po

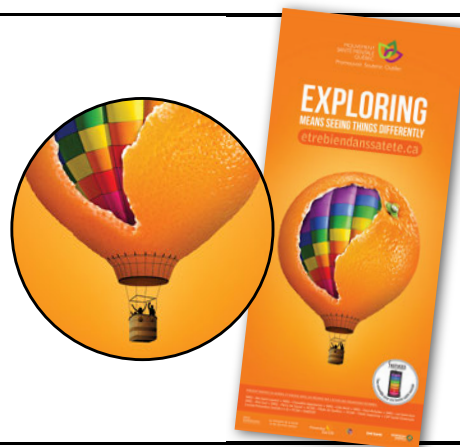


G

Affiche Découvrir

Langue : anglais

Format : 11 x 25,5 po



H

Outil 18 à 128 ans Découvrir

Langues : français et anglais

Format fermé (plié en accordéon) :
4 x 8,5 po

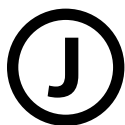




Outil milieu de travail *Découvrir*

Langues : français et anglais

Format fermé (plié en accordéon) :
4 x 8,5 po



Outil jeunesse (12 à 17 ans) *Découvrir*

Langues : français et anglais

Format fermé (plié en deux
et en accordéon) : 3,9 x 3,9 po



Affiche Agir

Langues : français et anglais

Format : 11 x 25,5 po



Outil adulte Agir

Langue : français

Format fermé (plié en accordéon) :
3,9 x 9 po





Outil travail *Agir*

Langue : anglais

Format fermé (plié en accordéon) :
3,9 x 9 po



Outil jeunesse (12 à 17 ans) *Agir*

Langues : français et anglais

Format fermé (plié en accordéon) :
3,9 x 9 po



Outil ainé.e.s *Agir*

Langue : français

Format fermé (plié en accordéon) :
3,9 x 9 po



Carte Merci

Poursuivez la vague de gratitude
à travers le Québec.

Langue : français

Format : 3,5 x 3,5 po



Rendez-vous sur etrebiendanssatete.ca pour accéder gratuitement à la totalité des outils, aux fiches d'animation et aux webinaires!