

RESSENTIR

c'est recevoir un message

Commandez vos outils

Découvrez la Campagne de promotion de la santé mentale 2020-2021.

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 ▪ RAIDDAT

SOYEZ AU COEUR DU MOUVEMENT !

etrebiendanssatete.ca

David Goudreault
Porte-parole

7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER

Tous ensemble
pour une bonne santé mentale

PEUR
COLÈRE
TRISTESSE
JOIE
SURPRISE
DÉGOUT
SÉRÉNITÉ
AMOUR
FIERTÉ
MAGNANIMITÉ



Chaque année, jusqu'en 2025, 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.

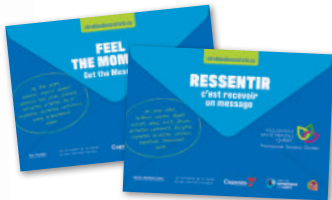


B Outil

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 RESENTIR » (12 à 128 ans)

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

D Fiches d'animation

ASSEMBLÉES EN COFFRE À OUTILS *En édition limitée*

Aussi téléchargeable gratuitement sur etribiendanssatete.ca :

- **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 février 2020 sur etribiendanssatete.ca



3 Webinaires GRATUIT

Outillez-vous pour promouvoir la Campagne *Ressentir c'est recevoir un message* dans vos milieux en participant aux webinaires gratuits! **Abonnez-vous à notre Infolettre pour connaître les dates sur etribiendanssatete.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

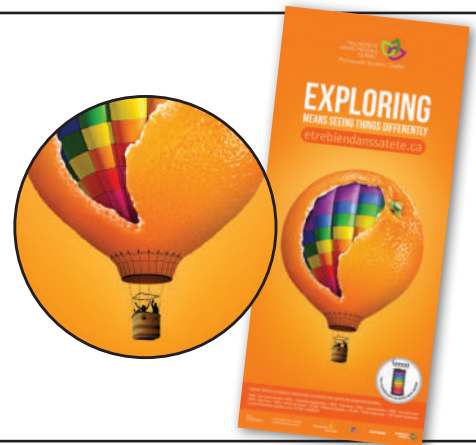


G

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!

La Campagne 2020-2021 *Ressentir c'est recevoir un message* dure un an, prévoyez vos outils en conséquence.
Elle s'inscrit dans une Campagne globale 2017-2025 des 7 astuces pour se recharger.

BON DE COMMANDE

N'OUBLIEZ PAS
qu'en novembre,
c'est la Fête
des voisins au travail !

OUTILS	OPTION	QUANTITÉ	PRIX	TOTAL
RESSENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE				
A1 Affiche	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
A2 Affiche en anglais	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
B1 Outil population (18 à 128 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
B2 Tool for Population (18 to 128 years old)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
C1 Aide-mémoire (12 à 128 ans)	Paquet de 10		1,50 \$	
	Unité		0,15 \$	
C2 Memory card (12 to 128 years old)	Paquet de 10		1,50 \$	
	Unité		0,15 \$	
D Coffre à outils avec les 3 fiches d'animation : population, travail et jeunesse <i>ÉDITION LIMITÉE</i>	Unité		5,00 \$	
7 ASTUCES POUR SE RECHARGER				
E Dépliant batterie « 7 astuces pour se recharger »	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
F Autocollant « 7 astuces pour se recharger »	Paquet de 10		1,60 \$	
DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT				
G Affiche en anglais	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
H1 Outil population (18 à 128 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
H2 Tool for Population (18 to 128 years old)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
I1 Outil milieu de travail	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
I2 Tool for the Workplace	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
J1 Outil jeunesse (12 à 17 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
J2 Tool for Youths (12 to 17 years old)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	

AGIR POUR DONNER DU SENS				
Ⓚ1 Affiche	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
Ⓚ2 Affiche en anglais	Paquet de 10		5,00 \$	
	Unité		0,75 \$	
Ⓛ Outil adulte	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
Ⓜ Tool for the Workplace	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
Ⓝ1 Outil jeunesse (12 à 17 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
Ⓝ2 Tool for Youths (12 to 17 years old)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
Ⓞ Outil ainé.e.s (60 à 128 ans)	Paquet de 10		1,85 \$	
	Unité		0,20 \$	
Ⓟ Carte Merci	Paquet de 10		GRATUIT	
			SOUS-TOTAL	
			TOTAL	<input style="border: 2px solid black; width: 100px; height: 20px;" type="text"/>

FRAIS DE LIVRAISON ET DE MANUTENTION EN PLUS

Destinataire ▼

Nom de l'organisation	Nom	Prénom
Téléphone	Télécopieur	

Adresse du destinataire ▼

No civique	Rue	App.	Ville
Province		Code postal	

Adresser la facturation à ▼

Nom	Prénom	Courriel
-----	--------	----------

Retourner le bon de commande ▼

Courriel

Outils gratuits en ligne sur etrebiendanssatete.ca