

# CRÉER DES LIENS

et être bien entourées

## COMMANDEZ VOS OUTILS

Découvrez la Campagne de promotion de la  
santé mentale 2023-2024.



7 ASTUCES  
POUR SE RECHARGER

soyez au coeur du mouvement!  
[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

**TOUS ENSEMBLE POUR UNE  
BONNE SANTÉ MENTALE**

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 – Pierre-De Saurel • SMQ – Rive-Sud • ACSM – Filiale de Québec • ACSM – Filiale Saguenay  
CAP Santé Outaouais • Centre Accalmie • L'Ensoleillée, ressource communautaire en santé mentale • PCSM • RAIDDAT

Nous  
remercions:

**Capsana**  
Activez votre santé

**+** GROUPE  
ENTREPRISES  
EN SANTÉ

**Le ministère de la Santé  
et des Services sociaux**

Depuis 2016, le Mouvement Santé mentale Québec met chaque année en lumière l'une des 7 astuces qui aident à maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective.  
Découvrez l'astuce Créer des liens !



Cliquez sur l'outil de votre choix pour accéder à la version téléchargeable.



# Des outils pour tous

## AFFICHE

**A1 Français** |   
Format : 11 x 25,5 po

**A2 Anglais** |   
Format : 11 x 25,5 po



## REVUE

**B1 Français** |   
Format : 8,5 x 11 po



## CAHIER D'EXERCICES JEUNESSE

**C1 Français** |   
Format : 11 x 25,5 po

**C2 Anglais** |   
Format : 11 x 25,5 po



## DÉPLIANT POPULATION

**D1 Français** |   
Format fermé: 3,95 x 8,5 po

**D2 Anglais** |   
Format fermé: 3,95 x 8,5 po



## AFFICHE/DÉPLIANT MILIEUX DE TRAVAIL

**E1 Français** |   
Format ouvert : 11 x 17 po  
Format fermé: 11 x 5,67 po

**E2 Anglais** |   
Format ouvert : 11 x 17 po  
Format ouvert : 11 x 5,67 po



## CARTE MIEUX-ÊTRE MILIEUX DE TRAVAIL

**F1 Français** |   
Format : 8,5 x 5,5 po

**F2 Anglais** |   
Format : 8,5 x 5,5 po



# Outils de référence

## DES 7 ASTUCES À FAIRE RAYONNER



Cliquez sur l'outil de votre choix pour accéder à la version téléchargeable.



### 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.

G1 Français |

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

G2 Anglais |

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



## CHOISIR, c'est ouvrir une porte

OUTILS GRATUITS jusqu'à épuisement de l'inventaire

### DÉPLIANT POPULATION

(12 À 128 ANS)

H1 Français |

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

H2 Anglais |

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



## RESENTIR, c'est recevoir un message

OUTILS GRATUITS jusqu'à épuisement de l'inventaire

### DÉPLIANT POPULATION

(12 À 128 ANS)

I1 Français |



### AIDE-MÉMOIRE

« 4 ÉTAPES POUR RESENTIR » (12 À 128 ANS)

J1 Français |



# DÉCOUVRIR, c'est voir autrement

**OUTILS GRATUITS**  
jusqu'à épuisement de l'inventaire

## DÉPLIANT JEUNESSE

(12 à 17 ans)

- K1 Français** | ↓  
Format fermé (plié en deux et en accordéon) : 3,9 x 3,9 po
- K2 Anglais** | ↓  
Format fermé (plié en deux et en accordéon) : 3,9 x 3,9 po



## DÉPLIANT TRAVAIL

- L1 Français** | ↓  
Format fermé (plié en accordéon) : 4 x 8,5 po
- L2 Anglais** | ↓  
Format fermé (plié en accordéon) : 4 x 8,5 po



# AGIR, pour donner du sens

**OUTILS GRATUITS**  
jusqu'à épuisement de l'inventaire

## OUTIL AINÉ·E·S

- M1 Français** | ↓  
Format fermé (plié en accordéon) : 3,9 x 9 po
- M2 Anglais** | ↓  
Format fermé (plié en accordéon) : 3,9 x 9 po



## CARTE MERCI

- N1 Français** | ↓  
Format : 3,5 x 3,5 po



Rendez-vous sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)  
pour accéder gratuitement à la totalité des outils virtuels.

**Webinaire, vidéos, vignettes**  
Outillez-vous en visionnant le webinaire, en consultant  
nos vidéos et en téléchargeant nos vignettes !

Abonnez-vous à notre Infolettre pour ne rien manquer  
de nos initiatives de promotion sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca) !

# BON DE COMMANDE

| OUTILS                                                                               |    | LANGUE   | OPTION     | QUANTITÉ | PRIX     | TOTAL |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|------------|----------|----------|-------|
| CRÉER DES LIENS et être bien entouré-es                                              |    |          |            |          |          |       |
| Affiche                                                                              | A1 | Français | Unités     |          | 0,50 \$  |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 45,00 \$ |       |
|                                                                                      | A2 | Anglais  | Unités     |          | 0,50 \$  |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 45,00 \$ |       |
| Revue                                                                                | B1 | Français | Unités     |          | 4,00 \$  |       |
| Cahier d'exercices JEUNESSE                                                          | C1 | Français | Unités     |          | 0,75 \$  |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 70,00 \$ |       |
|                                                                                      | C2 | Anglais  | Unités     |          | 0,75\$   |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 70,00 \$ |       |
| Dépliant POPULATION                                                                  | D1 | Français | Unités     |          | 0,20 \$  |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 19,00 \$ |       |
|                                                                                      | D2 | Anglais  | Unités     |          | 0,20\$   |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 19,00 \$ |       |
| Affiche/dépliant MILIEUX DE TRAVAIL                                                  | E1 | Français | Unités     |          | 0,40 \$  |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 39,00 \$ |       |
|                                                                                      | E2 | Anglais  | Unités     |          | 0,40\$   |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 39,00 \$ |       |
| Carte Mieux-être MILIEUX DE TRAVAIL                                                  | F1 | Français | Unités     |          | 0,15 \$  |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 14,00 \$ |       |
|                                                                                      | F2 | Anglais  | Unités     |          | 0,15\$   |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 14,00 \$ |       |
| 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER                                                          |    |          |            |          |          |       |
| Dépliant « batterie » 12-128 ans                                                     | G1 | Français | Unités     |          | 0,40 \$  |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 34,00 \$ |       |
|                                                                                      | G2 | Anglais  | Unités     |          | 0,40\$   |       |
|                                                                                      |    |          | Paquet 100 |          | 34,00 \$ |       |
| CHOISIR, C'EST OUVRIR UNE PORTE (OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE) |    |          |            |          |          |       |
| Dépliant 12-128 ans                                                                  | H1 | Français | Unités     |          | GRATUIT  |       |
|                                                                                      | H2 | Anglais  | Unités     |          | GRATUIT  |       |

| OUTILS                                      | LANGUE      | OPTION | QUANTITÉ                                             | PRIX    | TOTAL |
|---------------------------------------------|-------------|--------|------------------------------------------------------|---------|-------|
| <b>RESSENTIR, C'EST RECEVOIR UN MESSAGE</b> |             |        | (OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE) |         |       |
| Dépliant 12-128 ans                         | I1 Français | Unités |                                                      | GRATUIT |       |
| Aide-mémoire 12-128 ans                     | J1 Français | Unités |                                                      | GRATUIT |       |
| <b>DÉCOUVRIR, C'EST VOIR AUTREMENT</b>      |             |        | (OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE) |         |       |
| Dépliant JEUNESSE                           | K1 Français | Unités |                                                      | GRATUIT |       |
|                                             | K2 Anglais  | Unités |                                                      | GRATUIT |       |
| Dépliant TRAVAIL                            | L1 Français | Unités |                                                      | GRATUIT |       |
|                                             | L2 Anglais  | Unités |                                                      | GRATUIT |       |
| <b>AGIR, POUR DONNER DU SENS</b>            |             |        | (OUTILS GRATUITS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE L'INVENTAIRE) |         |       |
| Dépliant AINÉ·ES                            | M1 Français | Unités |                                                      | GRATUIT |       |
|                                             | M2 Anglais  | Unités |                                                      | GRATUIT |       |
| Cartes MERCI                                | N1 Français | Unités |                                                      | GRATUIT |       |
| <b>TOTAL</b>                                |             |        |                                                      |         |       |

### 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**