

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 ▪ RAIDDAT

SOYEZ AU COEUR DU MOUVEMENT !

etrebiendanssatete.ca

PEUR
COLÈRE
TRISTESSE
JOIE
SURPRISE
DÉGOUT
SÉRÉNITÉ
AMOUR
FIERTÉ
JALOUSIE

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.

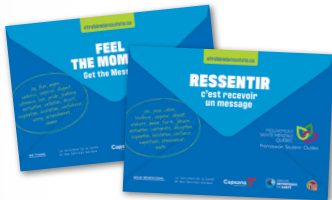


B Outil

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

La Campagne 2020-2022 *Ressentir c'est recevoir un message dure 2 ans, prévoyez vos outils en conséquence.*
 Elle s'inscrit dans une Campagne globale 2017-2026 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		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
A2 Affiche en anglais	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
B1 Outil population (18 à 128 ans)	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
B2 Tool for Population (18 to 128 years old)	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
C1 Aide-mémoire (12 à 128 ans)	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
C2 Memory card (12 to 128 years old)	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
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		GRATUIT	0,00 \$
DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT				
(G) Affiche en anglais	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
(H1) Outil population (18 à 128 ans)	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
(H2) Tool for Population (18 to 128 years old)	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
(I1) Outil milieu de travail	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
(I2) Tool for the Workplace	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
(J1) Outil jeunesse (12 à 17 ans)	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
(J2) Tool for Youths (12 to 17 years old)	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$

AGIR POUR DONNER DU SENS				
Ⓚ1 Affiche	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
Ⓚ2 Affiche en anglais	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
Ⓛ Outil adulte	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
Ⓜ Tool for the Workplace	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
Ⓝ1 Outil jeunesse (12 à 17 ans)	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
Ⓝ2 Tool for Youths (12 to 17 years old)	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
Ⓞ Outil ainé.e.s (60 à 128 ans)	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
	Unité		GRATUIT	0,00 \$
Ⓟ Carte Merci	Paquet de 10		GRATUIT	0,00 \$
			SOUS-TOTAL	
			TOTAL	<input 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