

# 7 astuces

pour être bien dans sa tête

Tous ensemble pour une bonne santé mentale

ADOS

## S'ACCEPTER

Je cherche à mettre en valeur mes forces et à me développer, je reconnais que je suis unique

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, comprendre, explorer et me dépasser

## DÉCOUVRIR

## CHOISIR

Je fais des choix, j'en suis responsable, et lorsque je me trompe, j'apprends de mes erreurs

## CRÉER DES LIENS

Je développe des amitiés, j'en prends soin et je respecte les autres

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

*Le Mouvement Santé mentale Québec  
est un regroupement voué à la promotion  
et à la prévention en santé mentale.*

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

# AGIR

Je pose des actions qui  
correspondent à mes valeurs,  
m'aident à développer mes talents et à  
me rapprocher de mes rêves

J'écoute ce que mes émotions  
ont à me dire pour mieux  
me comprendre et m'exprimer

# RESSENTIR

# SE RESSOURCER

Je prends du temps pour  
ce qui me fait du bien : bouger,  
m'amuser, lire, me reposer...

Membres :

Bas-Saint-Laurent | Chaudière-Appalaches  
Côte-Nord | Haut-Richelieu  
Lac-Saint-Jean | Québec | Rive-Sud  
Saguenay | Pierre-De Saurel

Nous remercions :

Ministère de la Santé  
et des Services sociaux

**Capsana**