

7 WAYS TO
RECHARGE YOUR BATTERIES

ACCEPT YOURSELF



let's be



ourselves



together

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

etrebiendanssatete.ca

A QUÉBEC-WIDE PRESENCE THROUGH THE MOUVEMENT
AND THE REGIONAL MEMBERS:

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 • Comité Prévention Suicide
Lebel-sur-Quévillon • Perspective Communautaire en Santé Mentale • RAIDDAT

Working together
to promote
mental health

We
thank:

Québec

Capsana Activer votre santé