

# 7 astuces

pour être bien dans sa tête



Tous ensemble pour  
une bonne santé mentale

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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 

ekodéfi 

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