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

DÉCOUVRIR

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

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.

êtrebiendanssatête.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
Sorel/St-Joseph/Tracy | Québec | Rive-Sud
Saguenay | Pierre-De Sorel

Nous remercions :

Ministère de la Santé et des Services sociaux

Capsana

ekodéfi