

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

LA BANDE DESSINÉE

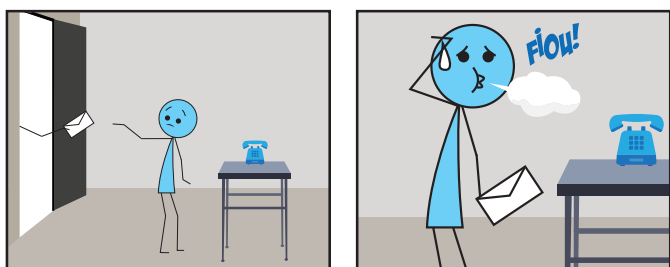
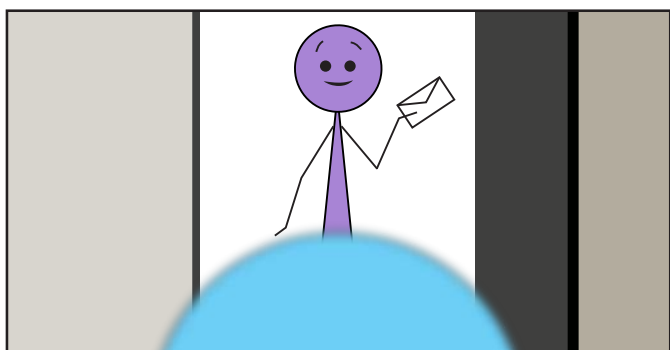
COLÈRE
TRISTESSE
JOIE
SURPRISE
DÉGOUT
SÉRÉNITÉ
AMOUR
FIERTÉ

RESSENTIR
c'est recevoir un message

etrebiendanssatete.ca

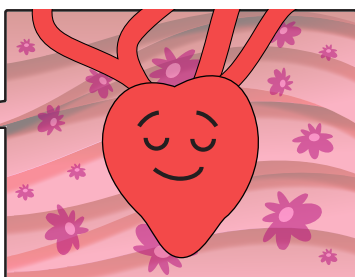
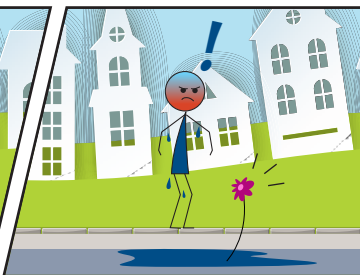
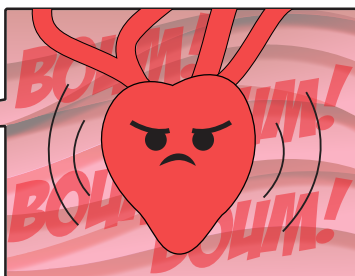
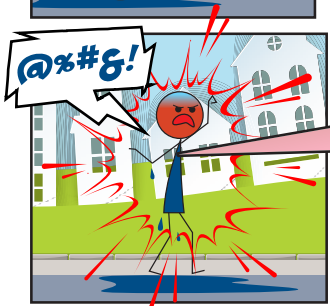
LES ÉMOTIONS FRAPPENT À LA PORTE.

APRÈS UN APPEL ANGOISSANT



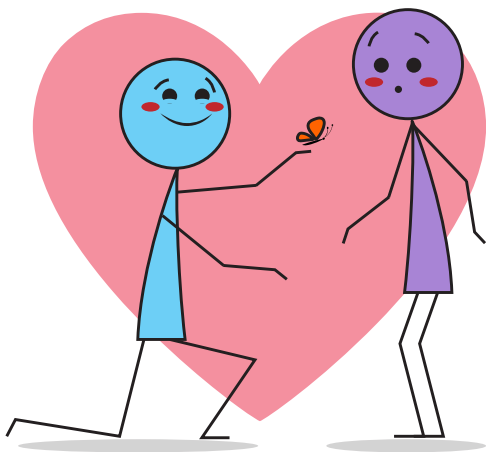
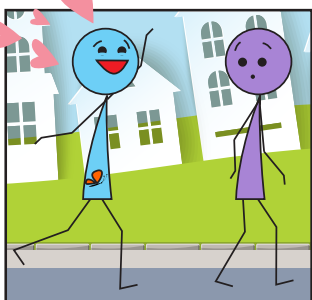
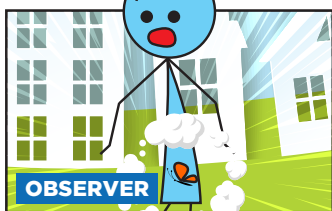
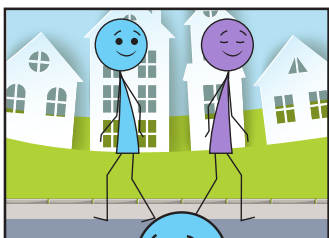
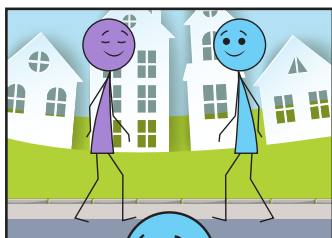
Les émotions, c'est recevoir un message. Si on ne l'écoute pas, ça cogne de plus en plus fort. Ce bruit peut entraîner de l'anxiété, de la peur...

LES ÉMOTIONS, CE N'EST PAS JUSTE DANS LA TÊTE.



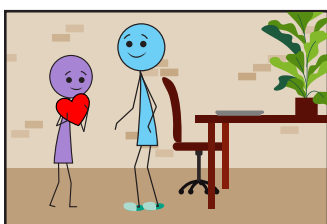
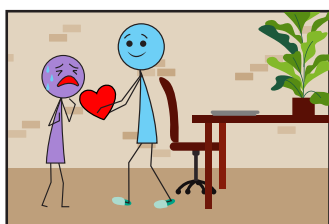
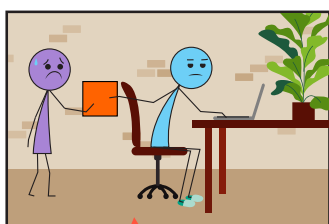
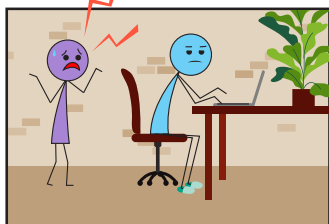
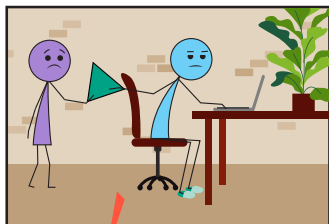
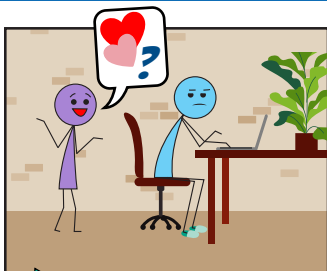
Il existe des substances chimiques spécifiques liées à chaque émotion que l'organisme déverse dans le sang et dans tout le corps.

LES ÉMOTIONS, UNE ÉTAPE À LA FOIS.



RÉPONDRE AU BESOIN

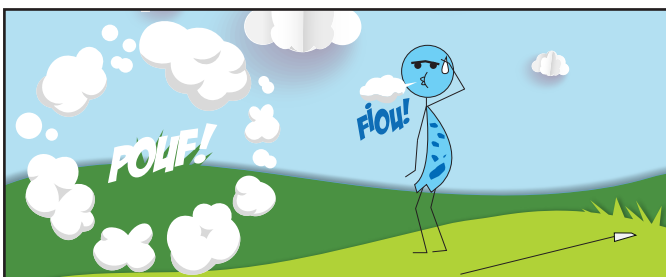
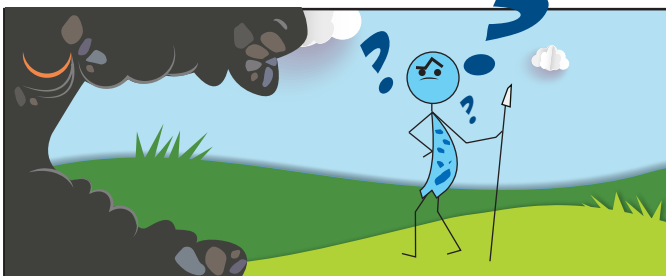
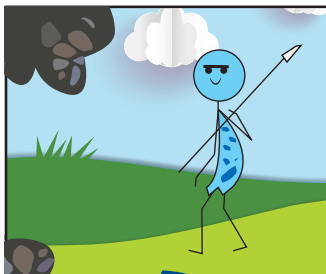
LES ÉMOTIONS ONT BESOIN D'ATTENTION.



Tant nos émotions que celles des autres ont besoin d'attention.

LES ÉMOTIONS, UNE QUESTION DE SURVIE.

IL Y A 30 000 ANS



Les émotions nous ont permis de vivre et de survivre à travers les siècles. Elles sont un moteur d'action.



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**Le Mouvement Santé mentale Québec
est un regroupement voué à créer, développer
et renforcer la santé mentale.**

etrebiendanssatete.ca

**PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS
PAR L'ACTION DES 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

NOUS REMERCIONS :

Le ministère de la Santé
et des Services sociaux