

# Un pas, un geste, un mouvement...

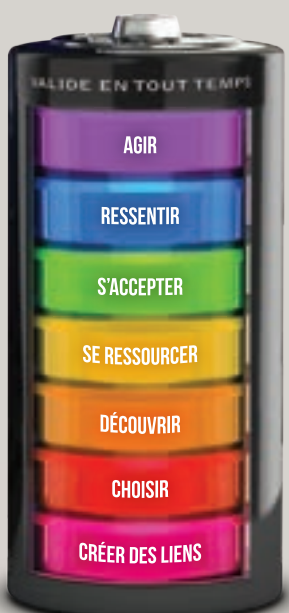
MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



## Ensemble pour une bonne santé mentale !



**7 ASTUCES**  
POUR SE RECHARGER

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

En partenariat avec :

Québec 

Capsana   
Activez votre santé

 Fondation Lucie  
et André Chagnon

BAR À  
méditation  
BLOOM 

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS  
PAR L'ACTION DE SES ORGANISMES MEMBRES :

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  
Le Traversier | Nouveau Regard Gaspésie  
Perspective Communautaire en Santé Mentale | RAIDDAT