

# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

## Commandez vos outils

Découvrez la campagne de promotion  
de la santé mentale 2017-2018.



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

(était l'Association canadienne  
pour la santé mentale – Division  
du Québec jusqu'au 31 mars 2016)

**PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS  
À TRAVERS LES 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 | Le Traversier | RAIDDAT

**Soyez au cœur  
du Mouvement !**

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

# Des outils pour tous

La campagne 2017-2018 offre une belle collection d'outils :

7 ASTUCES  
POUR SE RECHARGER



VALIDE EN TOUT TEMPS

Tous ensemble pour une bonne santé mentale

Mouvement  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

etrebien danssate.ca

**A**

## Affiche

Langues : français et anglais

Format : 11 x 25,5 po

(27,94 x 64,77 cm)



**B**

## Dépliant

de 12 à 128 ans

À la découverte de ce que l'on fait déjà pour notre santé mentale en lien avec les 7 astuces, au niveau individuel, collectif et social.

Langues : français et anglais

Format ouvert : 19,6 x 9 po (49,78 x 22,86 cm)

Format fermé (plié en accordéon) : 3,9 x 9 po (9,9 x 22,86 cm)

**C**



## Calendrier

pour les milieux de travail

Chaque mois, des idées d'activités en lien avec une astuce ou un temps fort de la Campagne.

Langues : français et anglais

Format : 28 pages de 11,5 x 8,5 po (29,21 x 21,59 cm)

# D Autocollant

Langue : français  
Format : 3,5 x 2 po  
(8,89 x 6 cm)



# E Lingette en microfibre

(pour écrans, lunettes, etc.)  
Langue : français  
Format : 4 x 7 po  
(10,16 x 17,78 cm)



# G

## Fiches d'animation

sur les 7 astuces

(pour intervenir dans vos milieux)

Téléchargeables gratuitement dès le 1<sup>er</sup> mars 2017  
sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)



# F 2 Webinaires

+ un guide d'animation

Un moyen de s'outiller pour promouvoir la  
Campagne

**Coût : 90 \$ pour les organisations  
35 \$ pour les individus**

Inscrivez-vous en ligne à partir du 30 janvier  
[mcgill.ca/prizma/fr](http://mcgill.ca/prizma/fr)

En collaboration avec



**McGill**

School of Continuing Studies École d'éducation permanente

**26 avril 2017 - 13 h à 14 h 30** - Qu'est-ce que la santé mentale positive? Comment les déterminants sociaux influencent-ils la santé mentale?

**3 mai 2017 - 13 h à 14 h 30** - 7 astuces pour se recharger : des facteurs de protection en santé mentale pour soi, la collectivité, le travail, la société (leurs origines, leurs applications, leurs exemples)

# Si vous désirez faire le lien

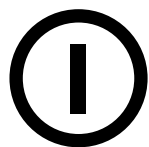
entre les deux années de notre campagne sur les 7 astuces, le matériel suivant est à votre disposition.

---



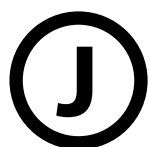
## Dépliant pour ados

Langue : français  
Format : 17,5 x 3,5 po  
(44,45 x 8,89 cm)



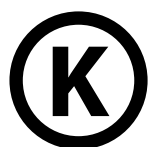
## Dépliant pour adultes

Langue : français  
Format : 17,5 x 3,5 po  
(44,45 x 8,89 cm)



## Dépliant pour ainé-e-s

Langue : français  
Format : 17,5 x 3,5 po  
(44,45 x 8,89 cm)



## Dépliant pour les milieux de travail

Langues : français et anglais  
Format : 17,5 x 7 po  
(44,45 x 17,78 cm)



# BON DE COMMANDE

La Campagne dure  
un an, prévoyez vos  
outils en conséquence

N'oubliez pas qu'en  
novembre, c'est la  
Fête des voisins au  
travail !

OUTILS	OPTION	QUANTITÉ	PARTICIPATION	TOTAL
<b>A1</b>	Affiche (fr)	Paquet de 10	5,00 \$	
		Unité	0,75 \$	
<b>A2</b>	Affiche (ang)	Paquet de 10	5,00 \$	
		Unité	0,75 \$	
<b>B1</b>	Dépliant (fr)	Paquet de 10	1,85 \$	
		Unité	0,20 \$	
<b>B2</b>	Dépliant (ang)	Paquet de 10	1,85 \$	
		Unité	0,20 \$	
<b>C1</b>	Calendrier (fr)	Paquet de 10	18,00 \$	
		Unité	2,00 \$	
<b>C2</b>	Calendrier (ang)	Paquet de 10	18,00 \$	
		Unité	2,00 \$	
<b>D</b>	Autocollant (fr)	Paquet de 10	1,60 \$	
		Unité	0,20 \$	
<b>E</b>	Lingette (fr)	Paquet de 10	27,00 \$	
		Unité	3,00 \$	
<b>H</b>	Dépliant pour ados	Paquet de 10	1,30 \$	
		Unité	0,15 \$	
<b>I</b>	Dépliant pour adultes	Paquet de 10	1,30 \$	
		Unité	0,15 \$	
<b>J</b>	Dépliant pour ainé-e-s	Paquet de 10	1,30 \$	
		Unité	0,15 \$	
<b>K</b>	Dépliant pour les milieux de travail (fr)	Paquet de 10	1,50 \$	
		Unité	0,15 \$	
<b>K2</b>	Dépliant pour les milieux de travail (ang)	Paquet de 10	1,50 \$	
		Unité	0,15 \$	

**SOUS-TOTAL**

(Frais de livraison et manipulation  
ajoutés en fonction des quantités)

**TOTAL**

Envoyer et facturer à ▼

Adresse de l'expédition ▼

Nom de l'organisation

No civique

Rue

App.

Nom

Ville

Province

Code postal

Prénom

Téléphone

Télécopieur

Courriel

Retourner le bon de commande ►

Télécopieur

Courriel