



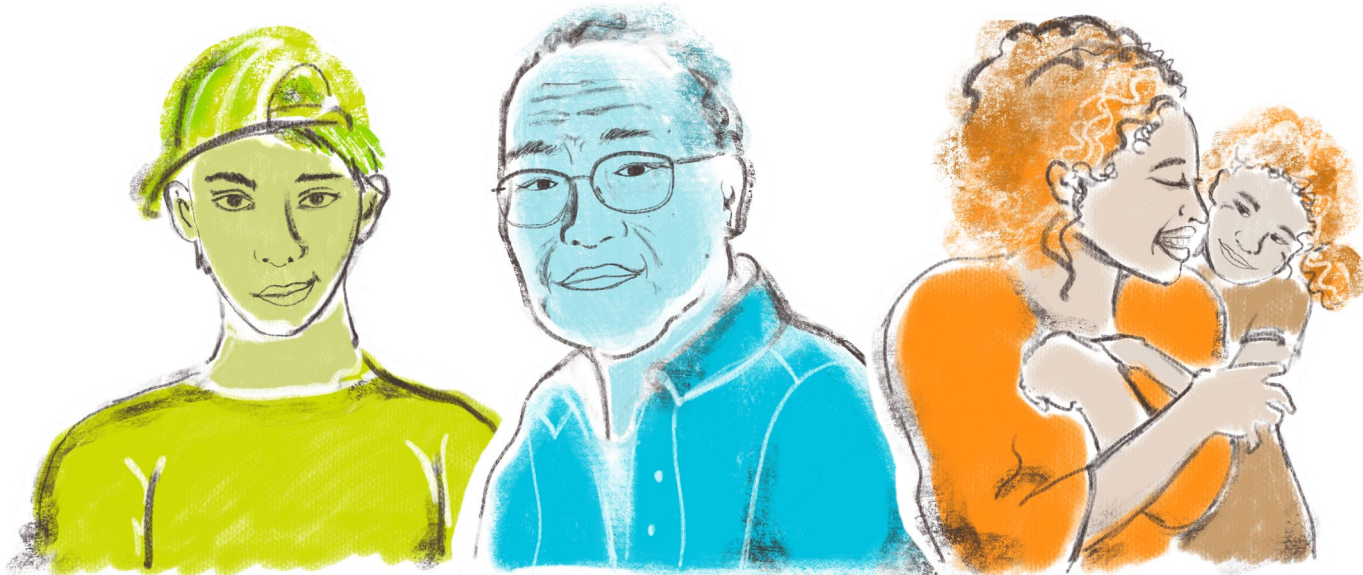
Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



ans dans la
communauté

#ParlerHautEtFort pour démystifier la

SANTÉ MENTALE.



La santé mentale est un état de bien-être, et nous en avons tous une. Que nous ayons une maladie mentale ou non, nous pouvons tous nous sentir bien. Nous pouvons tous avoir une bonne santé mentale. C'est-à-dire d'avoir un but dans la vie, des relations significatives, avoir un sentiment d'appartenance envers sa communauté, savoir qui nous sommes, être en mesure de gérer notre stress et profiter de la vie. Et il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour y arriver. Mais ce n'est pas seulement quelque chose que vous faites pour vous, individuellement, nous avons tous besoin d'environnements sains et favorables pour travailler, vivre et apprendre.

Semaine de la santé
mentale de l'ACSM du

6 au 12 mai 2019

Visitez semainesantementale.ca
pour y trouver l'info et des outils!

