

7 astuces

pour être bien dans sa tête

Tous ensemble pour une bonne santé mentale

MILIEU DE
TRAVAIL

S'ACCEPTER

Reconnaître ses compétences
et admettre ses erreurs donne
confiance

DÉCOUVRIR

Explorer de nouvelles façons
de faire aide à surmonter
les obstacles

CHOISIR

Prendre des initiatives et assumer
ses choix permet de développer
plaisir et motivation

CRÉER. DES LIENS

Développer des relations stimulantes
et respectueuses contribue au
sentiment d'appartenance

Membres :

Bas-Saint-Laurent | Chaudière-Appalaches
Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean
Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal
Saguenay | Pierre-De Sorel

Nous remercions :

Ministère de la Santé
et des Services sociaux

SOLAREH
Expert en capital humain

Capsana

ekodéfi

AGIR

Vivre une cohérence entre ses
valeurs et son travail est stimulant

Être à l'écoute de soi et
des autres favorise la collaboration

RESSENTIR

SE RESSOURCER

Décompresser, échanger, se
former améliore notre vitalité et
notre travail

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.*

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

7 astuces

pour être bien dans sa tête

Tous ensemble pour une bonne santé mentale

MILIEU DE
TRAVAIL

Gestionnaires et employéEs,
tous ensemble pour
une bonne santé mentale !

ACCEPTER

Reconnaître la valeur des
collègues et des employées tout
en leur permettant d'apprendre
de leurs erreurs

Être ouvertE à différents points
de vue, à de nouvelles idées

DÉCOUVRIR

CHOISIR

Communiquer les objectifs de travail,
donner les moyens de les atteindre
et faire place à l'innovation

Favoriser les échanges, la réflexion,
le soutien et y participer

CRÉER
DES LIENS

AGIR

Encourager le développement des
collègues et des employéEs et soutenir
le sentiment d'appartenance

Prêter attention à son environnement
pour favoriser le mieux-être et la
saine productivité

RESSENTIR

SE
RESSOURCER

Changer de rythme pour
décompresser, récupérer

Soyez au coeur
du mouvement pour le
mieux-être au travail!