

# Besoin d'aide?

Des ressources d'aide confidentielles  
sont là pour vous 24 h sur 24, 7 jours sur 7

## Info-Social

 811 option 2

## Prévention du suicide

 1 866-APPELLE (277-3553)

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

Pour plus de ressources,  
numérisez le code QR :



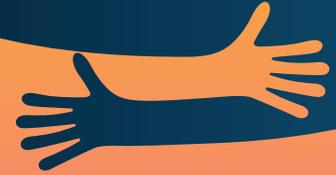
# La santé mentale positive au menu

Dans le cadre de la semaine  
de prévention du suicide



Pour prévenir la détresse et  
diminuer le risque de suicide.

# Menu pour cultiver son bien-être



## FAVORISER DES RELATIONS SAINES ET POSITIVES

Entretenir les relations qui font du bien, briser l'isolement, oser faire de nouvelles rencontres.



## FAIRE CE QUI NOUS FAIT DU BIEN

Revoir ses priorités, prévoir des moments pour se reposer, faire une activité plaisante.



## ÊTRE ACTIF

Passer du temps à l'extérieur, explorer de nouvelles activités, marcher régulièrement, et ce, peu importe la durée.



## S'IMPLIQUER DANS SA COMMUNAUTÉ

Aider ses proches, faire du bénévolat, participer à des activités collectives.



## RECONNAÎTRE CE QU'IL Y A DE BON DANS SA VIE

Trouver une chose qu'on apprécie dans sa journée, tirer profit de ses expériences.



## DÉVELOPPER UNE BONNE CONNAISSANCE DE SOI

Reconnaître ses forces, ses limites, se fixer des objectifs réalistes, diminuer les exigences envers soi-même et exprimer ses besoins.



## COMPOSER AVEC LE STRESS

Reconnaître ses signaux et sources de stress, en parler, agir sur ce qu'il est possible de changer.

La **santé mentale positive**, c'est ressentir, penser et agir pour profiter de la vie et relever les défis rencontrés. Elle réfère au bien-être et est en évolution tout au long de la vie.