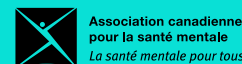


Semaine de la santé mentale de l'ACSM



# 3 au 9 mai 2021

Visitez [semainedelasantementale.ca](http://semainedelasantementale.ca) pour y trouver de l'info et des outils.

JOIE

PEUR

TRISTE

COLÈRE

**Quand on met les mots, on apaise les maux.**

**Il est temps de #ParlerPourVrai de ce qu'on ressent.**

Même dans les moments de stress et d'anxiété extrême, nous pouvons protéger notre santé mentale.

Cette édition de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM met de l'avant l'importance de nommer, d'exprimer et de composer avec nos émotions, qu'elles soient agréables ou non. Il en va de notre santé mentale.

