

PASSEZ LE MOT

COMMENT PUIS-JE
VOUS AIDER?

COMMENT
ALLEZ-VOUS?

JE VOUS
ÉCOUTE.

JE SUIS LÀ
POUR VOUS.

À QUOI
PENSEZ-VOUS?

Nos mots peuvent être de puissants instruments pour favoriser la santé mentale. Comment vous servirez-vous des vôtres?



**Changer
les mentalités**

AVANCER
LE BIEN-ÊTRE
MENTAL

solutions@openingminds.org

Si vous êtes en état de détresse

Si vous êtes en état de détresse, veuillez appeler ou texter le 9-8-8 (1-866-APPELLE au Québec) n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.