

Petits gestes.

GRAND CHANGEMENT.

**La stigmatisation entourant la
santé mentale disparaît quand on
prend le temps d'écouter.**



**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.