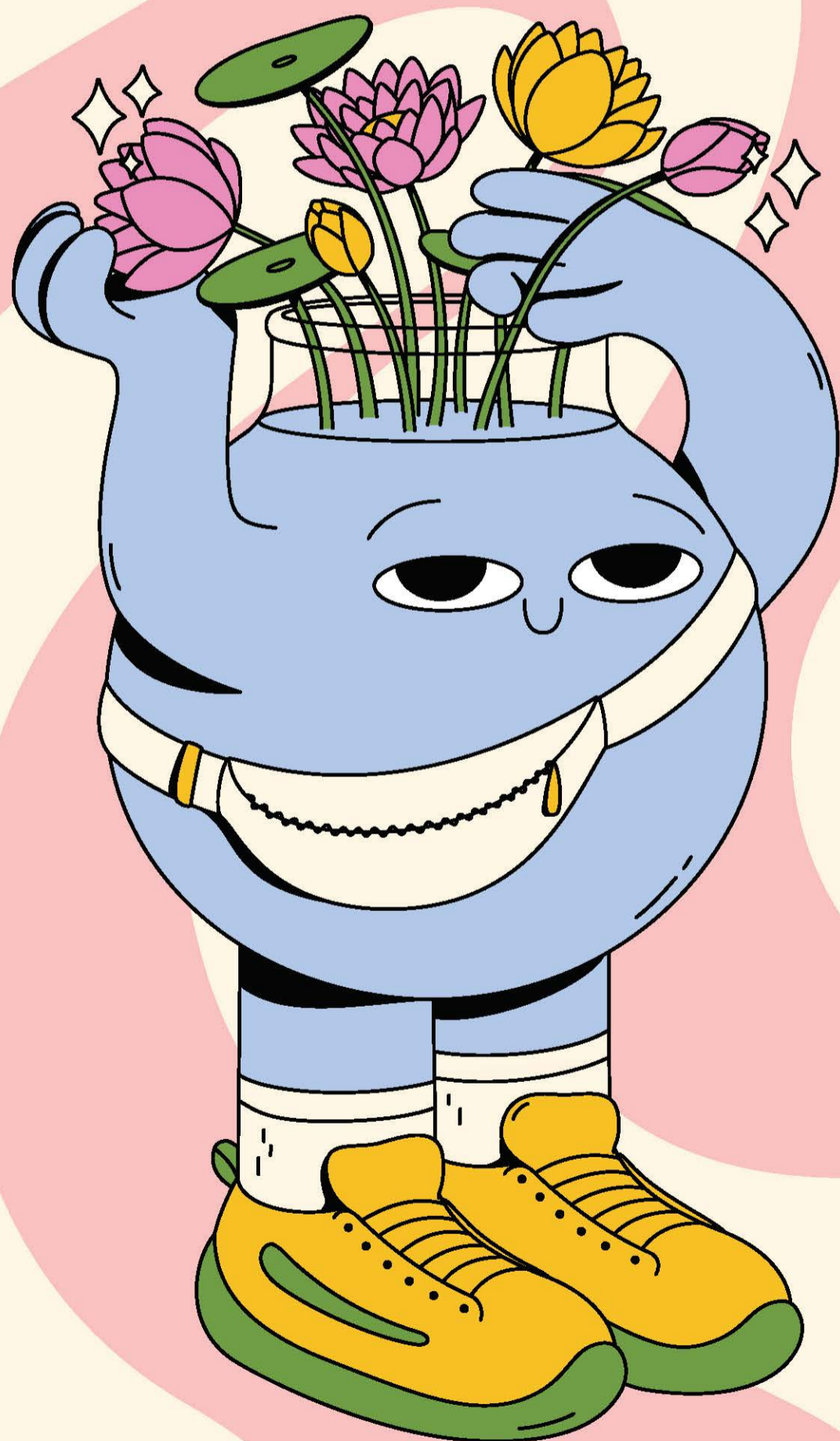


LA SANTÉ MENTALE

POSITIVE

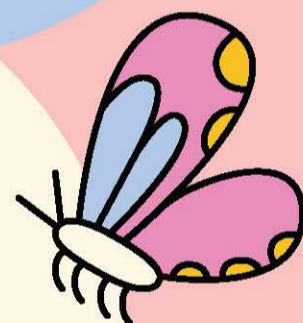
# ÇA SE CULTIVE



La santé mentale positive, c'est quoi?

La santé mentale positive est un état de **bien-être** qui permet à tout le monde de profiter pleinement de la vie et d'avoir la **résilience** nécessaire pour traverser les **défis** du quotidien.

La santé mentale positive est nourrie par des facteurs comme la **confiance en soi**, les **relations sociales harmonieuses** et les environnements favorables à de **saines habitudes de vie**.



Cultiver la **santé mentale positive**, c'est développer les **compétences personnelles** et **sociales** qui nous permettent d'accueillir tant les journées de soleil que les journées de pluie!



[casecutive.ca](https://casecutive.ca)

En partenariat avec :

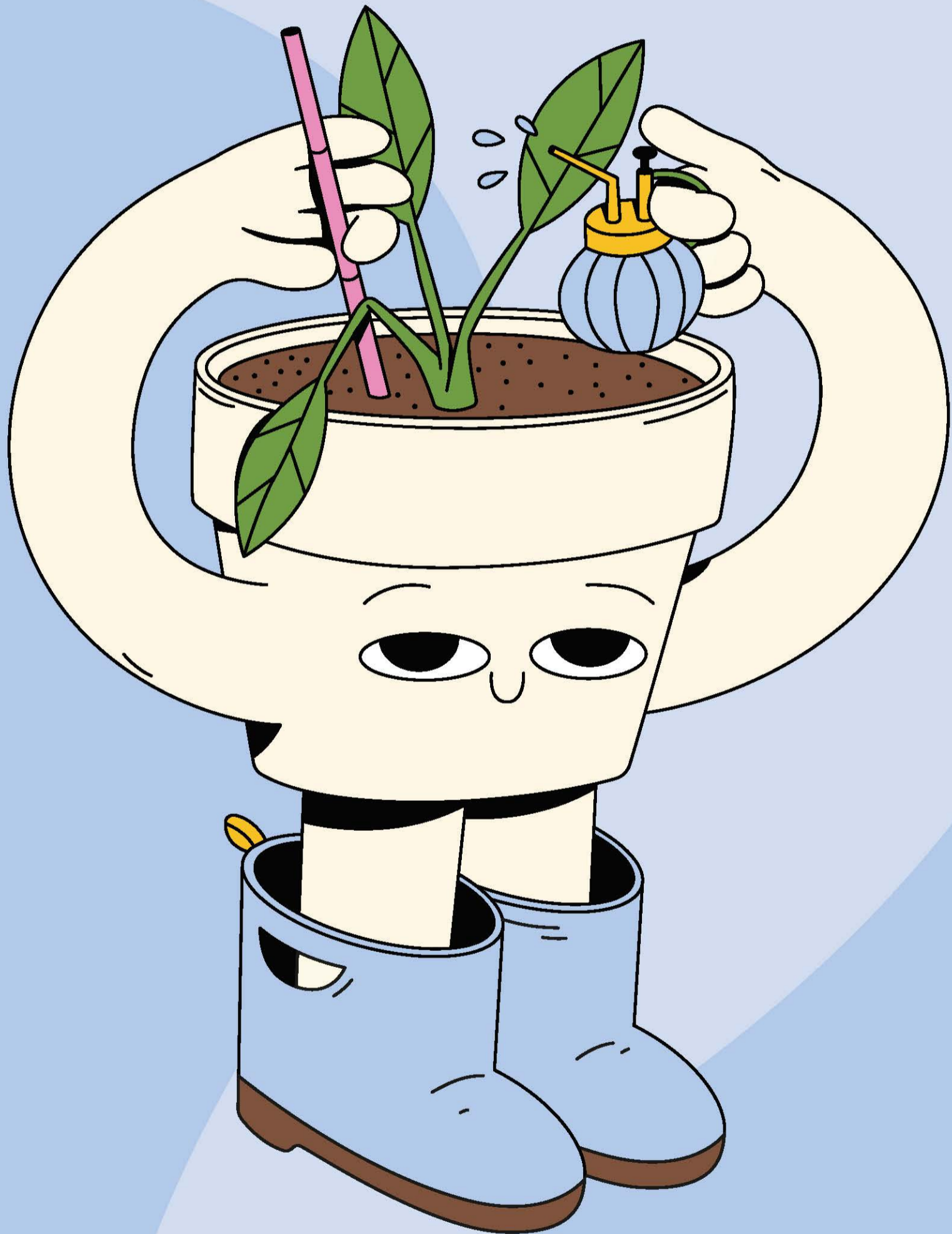
Québec

ASPQ  
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ  
PUBLIQUE DU QUÉBEC

LA SANTÉ MENTALE

POSITIVE

# ÇA SE CULTIVE



[casecutive.ca](https://casecutive.ca)



ÇA SE CULTIVE propose un répertoire d'outils simples et variés qui ont été spécialement conçus pour faciliter le développement de compétences personnelles et sociales chez les jeunes et la création d'environnements favorables à leur santé mentale.

En partenariat avec :

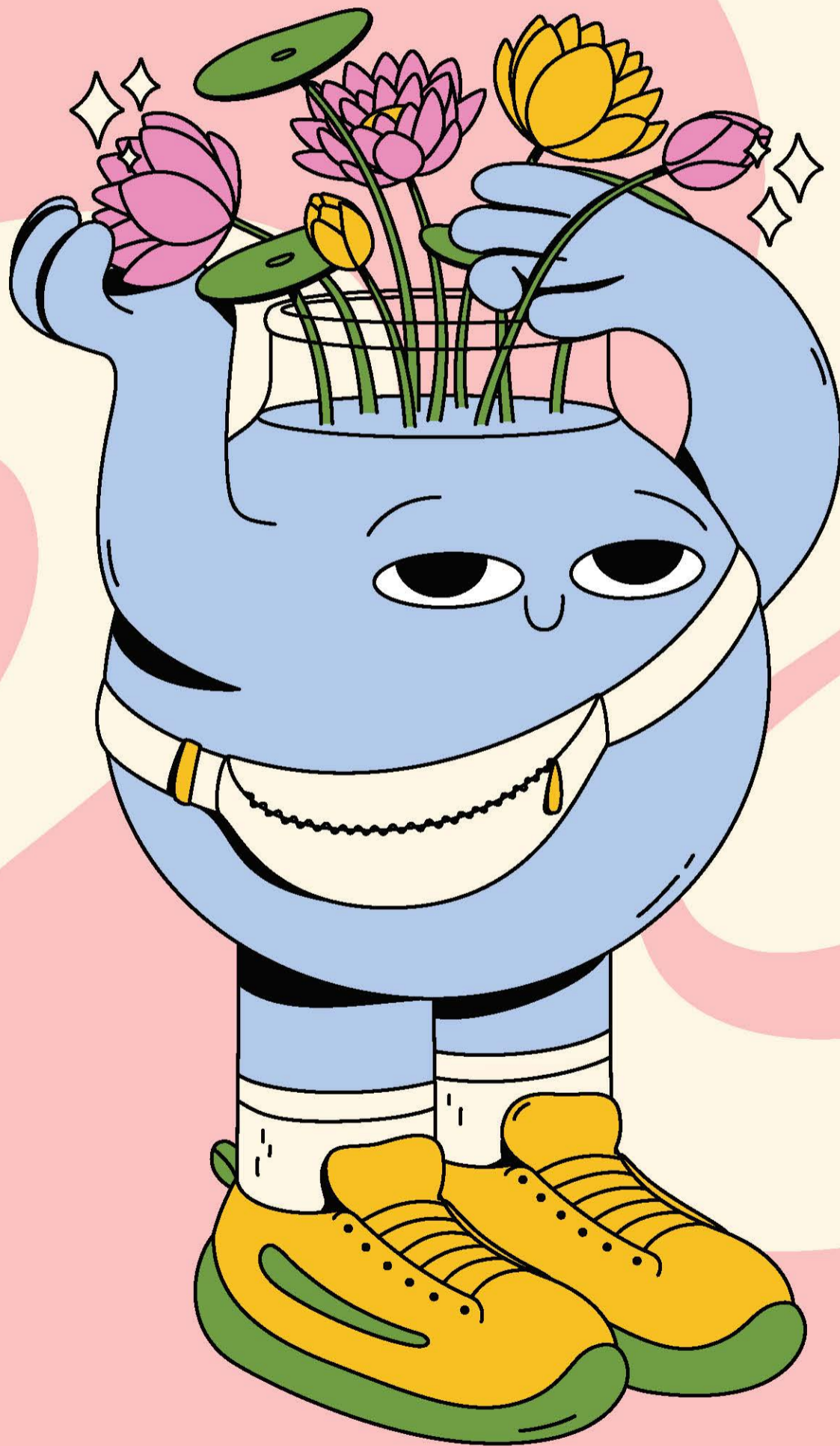
Québec 

 **ASPQ**  
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ  
PUBLIQUE DU QUÉBEC

LA SANTÉ MENTALE

POSITIVE

# ÇA SE CULTIVE



[caseculturalive.ca](https://caseculturalive.ca)



**ÇA SE CULTIVE** propose un répertoire d'outils simples et variés qui ont été spécialement conçus pour faciliter le développement de compétences personnelles et sociales chez les jeunes et la création d'environnements favorables à leur santé mentale.

En partenariat avec :

Québec 

 **ASPQ**  
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ  
PUBLIQUE DU QUÉBEC

LA SANTÉ MENTALE

POSITIVE

# ÇA SE CULTIVE



[casecutive.ca](https://casecutive.ca)



ÇA SE CULTIVE propose un répertoire d'outils simples et variés qui ont été spécialement conçus pour faciliter le développement de compétences personnelles et sociales chez les jeunes et la création d'environnements favorables à leur santé mentale.

En partenariat avec :

Québec 

 **ASPQ**  
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ  
PUBLIQUE DU QUÉBEC