



L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION

Santé
et Services sociaux

Québec

Groupe
Adecco
Québec

Es-tu à un doigt du bonheur?



Pour prendre son bonheur
en main, il faut d'abord
savoir où on en est...

Je découvre l'importance
de cultiver le bonheur
dans ma vie.

Je passe à l'action.
J'entraîne mon mental
à être heureux

Je mène ma vie et fais le choix
d'être heureux. Je n'attends
pas que d'autres le fassent
à ma place.

Je m'ouvre aux autres en
partageant mes petits bonheurs
donc je les multiplie.

Je me sens bien dans ma peau et
dans ma tête, ça se remarque...
Tiens je suis heureux.



*Fais ton
p'tit
bonheur
de chemin*

Pour obtenir des affiches couleurs du « Mesure bonheur »
format 33" de large par 12,5" de haut, contactez votre
filiale de l'Association canadienne pour la santé mentale.