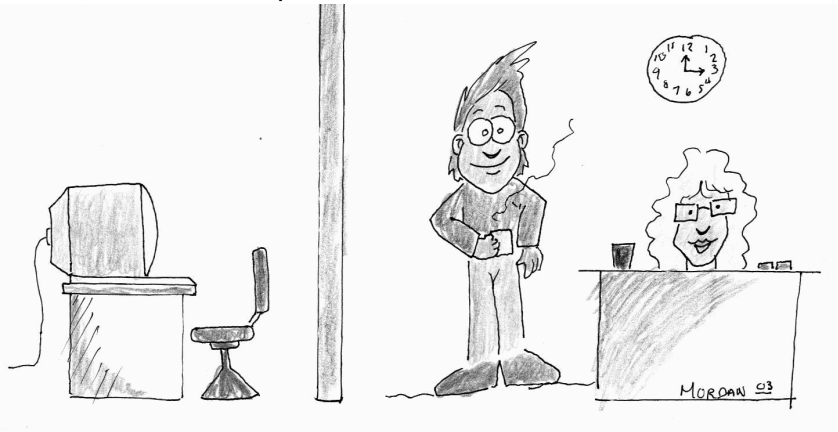




La santé mentale n'est jamais acquise

Il n'en tient qu'à nous de prendre les moyens nécessaires pour préserver notre santé mentale, voire même l'améliorer. À l'occasion de cette semaine thématique, l'ACSM organise et incite ses partenaires de tous les milieux à réaliser des activités auxquelles la population est invitée à participer. Pour faire de cette semaine une *Semaine antistress*, il faut d'abord se faire plaisir à soi. Nous vous suggérons :

- souper entre ami(e)s
- lire un bon livre
- voir un film
- faire de la relaxation
- assister à un spectacle
- faire ce qui nous anime et nous touche personnellement
- faire une activité qui nous tient à cœur



LE COFFRE À OUTILS

Voici quelques suggestions pouvant être réalisées dans votre milieu pour souligner la *Semaine nationale de la santé mentale 2003* :

- distribution de ce *Coffre à outils*
- pose d'affiches thématiques
- distribution de matériel thématique
- réflexion, discussion sur le thème
- conférence, atelier, table de discussion, forum de type « Droit de parole »
- dîner causerie, café rencontre
- kiosque d'information
- chronique dans le bulletin de nouvelles de votre organisation ou sur votre site Internet
- journée « portes ouvertes »
- concours de dessin, de poésie, de peinture, de chant, de musique, théâtre, conte, etc
- témoignage
- soirée dansante
- repas collectif
- projection d'un film

À l'intérieur de la section qui suit nous vous proposons divers outils qui vous permettront de faire face aux stress. Certains visent une population cible alors que d'autres s'adressent à tous. Nous vous invitons donc à utiliser votre imagination et votre créativité afin d'adapter les Outils de la SNSM à votre milieu pour créer votre *Semaine antistress*.

