

Aller **mieux** à **ma** façon

La vie semble être une
montagne impossible
à gravir ?

Vous pouvez faire le
premier pas de chez
vous !

Un outil
d'autogestion,
gratuit et
sécuritaire



allermieuxamafacon.ca

En collaboration avec

roliet **Vitalité**
Laboratoire de recherche sur la santé

UQÀM





Centre d'expertise en TI
santé mentale, dépendance et itinérance

Propulser le numérique en santé mentale



ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/ceti-smdi

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 