

# 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](http://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](https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/ceti-smdi)

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

**Québec** 