

# Créons de vrais changements!

- C**hoisissez et soutenez un organisme en santé mentale
- H**issez la lutte contre la stigmatisation vers de nouveaux sommets en engageant la conversation
- A**pprenez-en plus sur ce que fait votre collectivité pour changer les choses en santé mentale
- N**ourrissez votre bien-être et appliquez des stratégies favorisant une santé mentale positive
- G**uidez vos proches qui ont des enjeux de santé mentale vers des ressources
- E**ncouragez une initiative ou un événement en soutien à la santé mentale
- R**alliez-vous au mouvement et partagez vos actions en utilisant le mot-clic #BellCause



Ralliez-vous au mouvement pour créer de vrais changements et partagez vos actions en utilisant le mot-clic #BellCause



Pour plus d'idées,  
visitez [bell.ca/cause](http://bell.ca/cause)

