# J'ai une histoire.

## Pourquoi en faire une maladie?

**Nos conditions de vie (pauvreté, logement insalubre ou inaccessible, barrières face à l'éducation ou au travail, relations inégalitaires, stress au travail, abus et violences, etc.) ont un effet important sur notre santé mentale.**

**Les souffrances causées par nos conditions de vie ...**
**UNE MALADIE, VRAIMENT ?**

**Le 10 octobre 2016, c'est la *Journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale au Québec*. Soyons-y !**

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec

www.jaiunehistoire.com