



**Es-tu bien
entouré?**

UN RÉSEAU, ÇA SE CONSTRUIT

ADULTES

De nombreuses études scientifiques révèlent l'importance des liens sociaux comme composante du bonheur. Ce rapport entre bonheur et liens sociaux est complexe et mérite qu'on s'en préoccupe.

- Suis-je entouré de personnes sur qui je peux compter ?
- Qui sont les personnes constituant mon entourage (travail, famille, loisirs, amitiés, spiritualité, engagement social, etc.) ?
- Comment est-ce que j'apporte de l'aide aux autres ?
- Quelles actions pourrais-je entreprendre pour développer, maintenir ou renforcer mes relations dans divers aspects de ma vie ?

Pour répondre à ces questions ou pour vous procurer le *Coffre à outils 2010*, consultez le site : être bien dans sa tête.com

être bien dans sa tête.com

L'énergie d'une association! La force d'un réseau!

Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/Tracy

Présenté par : la Division du Québec



Merci aux commanditaires



Rebecca Paquin design communication