



MOT DU PORTE-PAROLE

Placer les mots manquants dans les espaces appropriés afin de découvrir mon message!

J'ai une famille presque nombreuse, un _____ d'amis solide qui résiste au temps, j'habite une coopérative d'habitation regroupant des gens merveilleux qui mettent leurs _____ et leur bonne volonté en commun, je me promène quotidiennement dans mon quartier dont je fréquente assidûment les commerces, j'exerce un métier qui me demande de travailler au quotidien avec des dizaines de personnes, et pourtant, il m'arrive parfois de frapper le nœud de la _____ et de l'isolement. Ce nœud, il me prend au cœur et à la gorge, et il pourrait facilement me monter jusqu'à l'esprit. C'est dans ces moments-là que le sentiment d'_____ vient me _____. Notre réseau de parents, amis, collègues et voisins, il faut l'_____ et le soigner. Il est notre police d'assurance pour les moments de doute et de désespoir ou tout simplement, comme le disait Pierre Harel, quand « *le blues passe pus dans porte* ».

Claude Larocque
comédien

P. S. Le 5 juin prochain, ce sera partout au Québec
La Fête des voisins. Profitez-en!

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. appartenance | 4. ressources |
| 2. secourir | 5. réseau |
| 3. entretenir | 6. solitude |

Es-tu bien entouré?

UN RÉSEAU, ÇA SE CONSTRUIT

être bien dans sa tête.com

Procurez-vous le Coffre à outils 2010 sur notre site Web

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
ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

Merci aux commanditaires



UN RÉSEAU, C'EST ENSEMBLE QUE ÇA SE CONSTRUIT!

« Avoir des relations fait partie des besoins fondamentaux. Pour préserver et développer ce sentiment d'appartenance, parfois il suffit juste d'ouvrir notre cœur et nos yeux et de regarder autour de nous. »

Claude Larocque

COCHEZ VOS RÉSEAUX.

4 ■ collègues ■ employeurs ■ partenaires ■ clients ■ autres	1 ■ équipe sportive ■ bénévolat ■ groupes d'intérêt commun ■ groupe de création ■ fêtes ■ autres
3 ■ intervenants du réseau de la santé ■ psychothérapeutes ou thérapeutes ■ enseignants ■ groupes communautaires ■ autres	2 ■ relations amoureuses ■ amitiés ■ famille ■ voisins ■ autres

Quels sont ceux que vous pourriez développer?