

## QU'EST-CE QUE L'ASTUCE ?

Pour Santé mentale Québec — *Pierre-De Saurel*, favoriser l'équilibre de la santé mentale est l'un de nos objectifs principaux. Considérant que la santé mentale, c'est pour la vie, elle est une composante essentielle de la santé. La création d'un milieu de vie en prévention et en promotion de la santé mentale permet de mettre en action tous les aspects de la vie et de démontrer à la population les différents choix et les différentes ressources disponibles. Nous devrions tous avoir le choix afin de pouvoir, au besoin, faire appel à notre famille, nos amis, aux services officiels, aux groupes d'entraide ou aux organismes communautaires.

De par sa mission et ses valeurs, Santé mentale Québec — *Pierre-De Saurel* est l'endroit idéal pour permettre aux participants de saisir l'importance de prendre soin de sa santé mentale. L'ASTUCE est un endroit neutre et regroupant à la fois des possibilités d'implication sociale et de références lorsque celles-ci sont nécessaires. Il s'agit d'un local emménagé pour que vous vous sentiez en peu comme à la maison.

Dans la MRC Pierre-De Saurel, Santé mentale Québec — *Pierre-De Saurel* possède le seul milieu de vie qui accueille toutes les personnes, problèmes de santé mentale ou non. Nous considérons que malgré la maladie mentale qu'une personne peut avoir, il est important que celle-ci ait en tête de prendre soin d'elle. Souvent, ce sont ces petites initiatives quotidiennes qui font que la personne regagne du pouvoir sur sa vie. Notre rôle est de fournir à ces personnes des outils afin d'être résilient et le plus positif possible lorsqu'une situation ou un événement survient.

### Le saviez-vous?

*Un canadien sur cinq sera aux prises avec une maladie mentale au cours de sa vie.*

*Deux personnes sur trois souffrent en silence par crainte d'être jugée et/ou rejetée.*

Source: <https://www.uottawa.ca/mieuxetre/apropos/sensibilisation>

Voilà pourquoi nous sommes là! La santé mentale c'est bien plus que la maladie. Tout au long de notre vie nous devons veiller à créer, développer et renforcer notre santé mentale!

## OBJECTIFS DE L'ASTUCE:

- **Briser l'isolement social**
- **Favoriser l'autonomie**
- **Favoriser l'implication sociale**

## ACTIVITÉS:

L'horaire est différente à chaque semaine. Différentes activités sont disponibles et possibles telles que:

- Cafés-rencontres
- Conférences sur divers sujets
- Activités de cheminement personnel
- Activités artistiques variées
- La connaissance d'autres organismes communautaires de la région
- Et bien plus encore...

## IMPORTANT À SAVOIR:

Les activités proposées sont à titre incitatifs seulement. Vous pouvez simplement venir prendre un café et discuter avec l'intervenant sur place et ainsi faire connaissance avec les autres personnes présentes.



## QUI SOMMES-NOUS?

Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* a été fondé en 1965. Anciennement membre du réseau de l'Association canadienne pour la santé mentale, l'un des plus anciens organismes communautaires du Canada, il portait avant le nom ACSM—Filiale Sorel-St-Joseph-Tracy. En 2016, après consultation de ses membres, l'organisme décide de se désaffilier de l'ACSM pour devenir Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*.

Depuis, nos services et activités se sont adaptés aux divers besoins de la région et s'adressent à l'ensemble de la population de 0 à 128 ans.

Santé mentale Québec —*Pierre-De Saurel* est un organisme voué à la promotion et la prévention de la santé mentale. Sa mission globale vise à accroître le bien-être psychologique des individus et des collectivités.

Nul besoin d'avoir une problématique de santé mentale pour bénéficier des services de Santé mentale Québec —*Pierre-De Saurel*.



100% de la population à une santé mentale !

## Comment va la tienne ?

- ◆ Nous pouvons t'aider à briser l'isolement
- ◆ Retrouver l'équilibre dans ta vie
- ◆ Améliorer ton estime de soi
- ◆ Découvrir de nouveaux champs d'intérêt
- ◆ Créer de nouveaux liens d'amitié



## Heures d'ouvertures:

**Les mardis de 9h00 à 12h00**

**Les jeudis de 13h00 à 16h00**



Rejoignez-nous !

facebook

Santé mentale Québec-Pierre-De Saurel

## Milieu de vie



L'ASTUCE

Brisons l'isolement, ensemble

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**71 Hôtel-Dieu, local 105**

**Sorel-Tracy, Qc J3P 1L3**

**450-746-1497**

**lastuce@smqpierredesaurel.org**



Santé mentale Québec-Pierre-De Saurel