|  |  |
| --- | --- |
|  | **CE QUE LES PAIRS AIDANTS ONT À VOUS DIRE…**  Donne-toi la chance de parler à quelqu’un de neutre, qui désire prendre du temps avec toi. C’est un temps d’arrêt qui te mènera loin.  Isabelle Grenier |

J’aime les gens et voir que mon écoute a apaisé la personne qui m’a contactée. Que cela lui a permis de prendre conscience de certains aspects, qu’elle réussit à avancer de façon responsable, qu’elle a de l’espoir et qu’elle prend soin d’elle.

Manon Latour

Fais le quand tu seras prêt, et n’hésite pas à me poser des questions sur ce qui te rends hésitant à utiliser le service. Je serai content de t’aider là où tu seras rendu dans ton cheminement.

Gabriel Lanthier

Juste une rencontre peut apporter du soleil dans votre vie!

Rosine

Montrer aux autres qu’il y a une lumière au bout du tunnel. Aider mon prochain à remonter la pente durant de durs moments.

«La vita es bella!»

Ce n’est pas tout le monde qui a un trouble mental, mais tout le monde est à risque et tout le monde a une SANTÉ mentale. J’aimerais que ce soit juste normal d’en être conscient, d’en parler et d’agir pour conserver ou pour restaurer sa santé.

Nathalie Courcy

Accompagner une personne qui rencontre une situation liée à la santé mentale en lui offrant du soutien, de l’aide ou juste d’être à ses côtés en silence pour l’épauler, cela peut faire une différence. Avoir une main tendue vers soi peut être tellement bénéfique.

Rosine

Sentir que je peux faire une différence dans la vie d’un collègue. Pouvoir faire tomber les barrières et les tabous de la santé mentale.

Isabelle Grenier

****