

Gratuit

## Mardi 8 mai

### Un événement grand public

au Centre communautaire Tétréau au Parc Moussette

à la salle de banquet au 361 boul. Lucerne à Gatineau (secteur Hull)

### 16h30 à 19h00

Des gens vous partageront leurs expériences de vie en devenant des livres à consulter. Plusieurs « livres vivants » seront disponibles et vous pourrez emprunter le livre de votre choix pour le temps d'une conversation d'une vingtaine de minutes. Ces témoignages d'espoir vous inspireront! Venez découvrir l'histoire, le quotidien et le vrai visage de personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale, qui se rétablissent et se réalisent. Cette bibliothèque « À livres ouverts » est organisée par la Maison Réalité.

### 17h00 à 19h00

Des groupes d'entraide et de soutien seront sur place pour vous expliquer comment ils peuvent vous accompagner à faire face aux difficultés, à changer certains comportements ou habitudes de vie pour avoir une existence plus satisfaisante. Il existe plus de 50 groupes d'entraide ou de soutien en Outaouais.

### 19h00 à 21h00

Venez vous joindre à nous lors d'une conférence intitulée « Agir pour prendre soin de soi » offerte par France Pérodeau qui est formatrice et consultante en mieux-être et croissance personnelle.

*Lorsqu'il est question de prendre soin de soi et de sa santé mentale, la plupart de nous avons déjà une idée de certaines actions que nous pourrions prendre afin d'être mieux et de jouir davantage de la vie. Pourtant, plusieurs d'entre nous hésitent à passer concrètement à l'action. Nous remettons à demain ce que nous savons de plus en plus nécessaire. Nous restons coincés à répéter des comportements qui ne nous conviennent plus et par-dessus tout, nous nous sentons coupables!*

*Pour agir, il ne suffit pas seulement de savoir quoi faire. Il importe aussi, et de façon encore plus importante peut-être, de savoir ce qui nous empêche de passer à l'action.*

*Êtes-vous prêt à découvrir et à surmonter l'obstacle qui retient la plupart d'entre nous ?*

Inscrivez-vous à la conférence en cliquant le lien suivant :

<https://www.eventbrite.ca/e/agir-pour-prendre-soin-de-soi-tickets-45030738150?aff=es2>

## Jeudi 10 mai

### Une activité créative

au magasin Michaels au 41 boul. de la Gappe à Gatineau (secteur Gatineau), unité 2

### De 17h00 à 21h00

Venez vous fabriquer un bracelet lors de l'activité « Perlons-nous » et discuter de santé mentale dans une ambiance chaleureuse et sans jugement. Cette activité est organisée par le Centre Inter-Section.

Pour plus de renseignements : [www.capsante-outaouais.org](http://www.capsante-outaouais.org) 819-771-2277