

Vous vivez de la solitude durant le temps des fêtes ?

Voici quelques astuces pour prendre soin de vous
et vivre mieux ce moment :

1

Permettez-vous de ressentir vos émotions

Simplement mettre par écrit votre ressenti peut faire du bien.

2

Appelez quelqu'un: famille, ami, intervenant, personne significative, voisin...

C'est toujours réconfortant de parler à ceux qu'on aime.
Que cela soit pour parler de tout et de rien,
tout comme de partager votre ressenti face à la
solitude ; les deux options sont bonnes pour vous!

3

Certains organismes organisent des activités de Noël

Il suffit d'aller voir leur horaire du temps des fêtes!

4

Allez marcher dehors et prenez l'air, 15 minutes ou 1 heure, peu importe !

Vous y rencontrerez peut-être des gens !

5

Appelez :

- ⊗ Info social : **811 option 2**
- ⊗ Centre de prévention du suicide : **1-866-277-3553**



Rayon de Partage
en santé mentale

67, rue Desbiens, Amqui (Québec) G5J 3P5
www.rayondepartage.com - **418 629-5197**

Fermé du 24 décembre au 8 janvier pour les fêtes