



Bonjour à tous,

**C'est avec un grand plaisir que je vous introduis à notre premier bulletin d'information du ROCASML.** Ce bulletin se veut être un trait d'union entre nous, où la santé mentale, l'approche alternative et la défense de droits" seront mis de l'avant." Publié à 5 reprises durant l'année, soit en février, avril, juin, septembre et décembre. Naturellement, chacun d'entre nous sera invité à y mettre sa touche, **afin qu'il nous ressemble et nous rassemble.** Pour bénéficier de l'opportunité d'y publier, **vous serez invité à nous :**

**.Partager des bons coups, des trucs ou des moyens**

**.Nommer les ou vos avancées**

**.Dispenser l'information médicale, alternative et psychiatrique**

**.Démystifier le langage, les concepts et les approches**

**.Informez sur les recours collectifs**

**.Émettre des mises en garde**

**.Différencier les mythes et les réalités**

**.Et autres...**

Un comité se chargera d'établir le contenu selon vos suggestions, selon les préoccupations et les valeurs du regroupement ou encore selon un thème bien précis (inspiré par l'actualité, un événement précis ou une réalisation régionale...)

Bonne lecture!! Lisette Dormoy, présidente



### Prix Orange et Citron, vos votes avant le 13 mai 2017 svp...

Depuis 1996, l'AGIDD-SMQ décerne ses prix Orange et Citron. C'est une façon concrète et originale de démystifier «la folie» tout en permettant aux personnes de s'approprier un certain droit de regard sur notre société qui trop souvent les marginalise." Le prix Orange est remis à une personne, un groupe, une association ou une institution qui, de par son implication, s'illustre pour le respect des droits des personnes vivant un problème de santé mentale. Tandis que le prix Citron est décerné à une personne, un groupe, une association ou une institution qui, de par son implication, contrevient au respect des droits des personnes vivant un problème de santé mentale. Ouvert à tous, **SOYEZ NOMBREUX À ALLER VOTER!** <http://www.agidd.org/activites/les-prix-orange-et-citron/>



### Semaine de la Santé Mentale du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2017

**Dans le cadre de la semaine de la santé mentale votre regroupement, le ROCASML a produit avec l'aide des personnes utilisatrices de services fréquentant ses groupes membres un signet abordant la stigmatisation.**

Pqwu"{"cxqpu"kpuektv"swgns wgu"2n2 o gpvu"swk"kpht q o gpv"uwt"hc"uvki o cvkucvkqp"fgu"rtquppgu"xlxcpv"cxge"wpq"rtqdn2 o cvks wgu"fg"ucpv2" o gpvncg"gy"swk"rtqkxgppgpv"fg"ngwt"rtqrtg"x2ew0"Kphqt o gt." ugpukdnkugt." f2 o {uvkhkg000" pqwu" rqw xqpu" ng" hcktg" GPUGODNG0" Pqw u" gp" rtqhkvpqu" rqw t" tg o gtektg" ngu" dkdnkqv j3 swgu" rctvkekrcpvgu"fg"Npcwfk3tg0" Gur2tqpu"swg"ngpgug o dng"fg"pqu"cevqpu"rqwttc" f2 xgnqr rgt"gv"et2gt"fg"uckpgu" jcdkwfgu"fg"xkg"cwrt3u"fg"pqu"eq o o wpcwv2u0"

**Pour vous procurer le signet, allez visiter les bibliothèques de Lanaudière ou contactez-nous!**

C D G U H P I V p ~~BLONDIE~~ ~~OR~~ ~~EDMDW~~ ~~UL~~ ~~H~~ ~~HPOVED~~ ~~LW~~ ~~VL~~ ~~FV~~ ~~UD~~ ~~LWP~~ ~~LL~~ ~~RQ~~ ~~OD~~ ~~W~~ ~~L~~ ~~R~~ ~~Q~~  
DV V R F L ~~PKH~~[V S E @ q P H @ H VQDW p PH @ OW H D X 4 X p  
/ ~~Sp~~ V FHD ~~CGWU~~p HI ~~CGWU~~ H @ ~~OV~~ ~~EL~~ ~~HO~~ ~~HSAU~~ ~~OV~~ ~~XLF~~ ~~OV~~ ~~WU~~ ~~L~~ ~~J~~ ~~HPG~~ ~~DH~~ ~~W~~ ~~IH~~ ~~CP~~ ~~IS~~ ~~WR~~ ~~XY~~ ~~PY~~ ~~@~~  
UHUSR ~~GXP~~ ~~LH~~ ~~W~~ ~~LD~~ ~~RHX~~ ~~O~~ ~~R~~ ~~FVD~~ ~~Q~~ ~~DJ~~ ~~H~~ ~~VESHX~~ ~~UV~~ ~~ER~~ ~~RH~~ ~~Q~~ ~~D~~ ~~ELG~~ ~~p~~ ~~D~~ ~~W~~ ~~F~~ ~~R~~ ~~OC~~ ~~W~~ ~~U~~ ~~L~~ ~~WH~~ ~~OV~~  
GL V F U L P D ~~OU~~ ~~DR~~ ~~VEGHV~~ ~~RD~~ ~~PH~~ ~~OD~~ ~~W~~ ~~UD~~ ~~DR~~ ~~FHD~~ ~~LD~~ ~~PH~~ ~~HMV~~ ~~SCR~~ ~~XG~~ ~~CP~~ ~~RL~~ ~~DJ~~ ~~V~~ ~~W~~ ~~R~~ ~~W~~ ~~PS~~ ~~V~~ ~~R~~  
F R Q W H Q W H X ISUH3URKH D ~~CG~~ ~~FV~~ ~~GH~~ I \* F D G U H G



**7 ASTUCES pour être bien!**  
La santé mentale est utilisée dans le sens du bien-être mental: elle concerne le fonctionnement et la santé de l'esprit, couvrant le bonheur et la capacité de résister aux événements de la vie. Prenez-vous bien soin de votre santé mentale ? Avez- vous des petits trucs pour reposer votre esprit ? Respectez-vous vos limites ? Avez-vous de saines habitudes de vie concernant votre nourriture et le sommeil ? Parce que le bien-être psychologique est l'affaire de tous, voyons comment nous pouvons contribuer, dans nos milieux, à créer, développer et renforcer la santé mentale, à travers les 7 astuces : <https://www.facebook.com/events/228208264323759/>