Août 2022

Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*

L'Envolée

On se revoit bientôt ...

Août, ce merveilleux mois de l'année où abondent les repas en plein air, le BBQ, les feux de camp et le bon temps à la piscine. Nous profitons encore de la chaleur du soleil et des beaux moments avec notre entourage. Le mois prochain, les activités à notre milieu de vie reprendront. Vous trouverez notre programmation dans les pages suivantes, vous aurez ainsi la liste complète des cours offerts dès septembre 2022.

Sommaire:

- Mot de la directrice
- Histoire pour réfléchir
- La page technologique
- Mot de l'intervenante Virginie
- Mot de l'intervenante Nataly
- Doit-on s'étirer ou pas ?
- Programmation automne 2022
- Activités à venir
- 4 trucs pour augmenter son estime de soi
- Activités à faire dans la région
- Comment réduire le gaspillage alimentaire ?
- Énigme
- Recette
- Coin détente
- Mandala

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais

Nataly Genest

Virginie Fredette

Conception et mise en page:
Virginie Fredette

Le mot de la directrice

Quel bonheur de vous reparler à nouveau !
Après quelques mois d'absence, je suis enfin de retour et fière de reprendre mes fonctions. Mon équipe a su dans les derniers mois prendre en charge les dossiers importants et s'assurer du bon fonctionnement de l'organisme. Je les remercie infiniment! Cela m'a permis d'être en arrêt de maladie en ayant l'esprit tranquille puisque je leur faisais confiance. Avec raison !

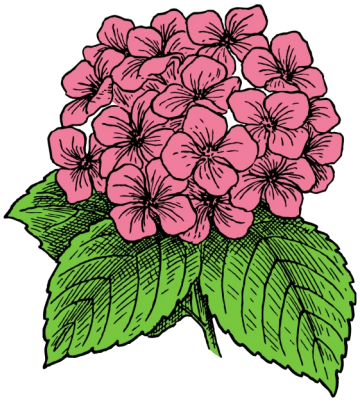
Comme vous le savez peut-être, SMQ-PDS connait actuellement de grands changements. En effet, nous avons une nouvelle intervenante et agente de promotion et de prévention qui se surnomme « Taly ». Virginie, que vous connaissez probablement tous, nous quitte pour un congé de maternité début septembre. Elle sera de retour parmi nous avec un beau petit coco adorable dans 1 an. J Je vois ce changement de manière très positif et enrichissant pour l'organisme. De beaux projets seront à l'horaire et aussi assurément de belles nouveautés qui sauront vous plaire.

Pour SMQ-PDS, le mois d'aout réfère à la rentrée scolaire. Nos activités reprennent. Profitez donc de ce moment pour poursuivre vos bonnes habitudes. Inscrivez-vous à ce qui vous ferait du bien et venez nous rendre visite!

Je vous souhaite une belle saison estivale et surtout je souhaite que de prendre soin de vous et de votre santé mentale soit au cœur de vos actions.

Au plaisir de vous voir très bientôt!

Nathalie Desmarais, directrice générale



VOUS AVEZ BESOIN D'OUTILS DE PROMOTION POUR UNE SANTÉ MENTALE POSITIVE ? CONTACTEZ-NOUS !

NOUS AVONS DES DÉPLIANTS, DES AFFICHES ET NOUS DONNONS ÉGALEMENT DES ATELIERS SUR LA SANTÉ MENTALE AINSI QUE SUR LES MOYENS POUR MAINTENIR L'ÉQUILIBRE.

450 746-1497

INFO@SMQPIERREDESAUREL.ORG

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Histoire pour réfléchir : Les deux loups

Un homme explique à son petit fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent un combat terrible. Le premier loup représente la joie, la paix, l'amour, l'espoir, l'humilité, l'empathie et la gentillesse. Le second loup représente la peur, la jalousie, l'arrogance, les sentiments d'infériorité et de supériorité et la haine.

"Lequel des deux loups gagne ?" demande alors l'enfant.

"Celui que l'on nourrit", répond le grand-père.

Dans toutes les situations, nous pouvons nous poser cette question : Lequel des deux loups est-ce que je choisis de nourrir ?

Nous nourrissons le premier loup chaque fois que l'énergie qui nous motive est de rendre notre vie et celle des autres plus belles.

Source : www.apprendreaeduquer.fr

La page technologique

Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel* vous propose de rejoindre le groupe fermé L'ASTUCE Brisons l'isolement, ensemble sur Facebook.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien pour rejoindre notre groupe fermé **Groupe fermé**

Virginie Fredette: Pensées positives en pandémie | Changer son regard face à l'erreur | Mettre son énergie sur ce qui nous fait du bien | Aller jouer dehors | Développer votre créativité | Café Rencontre | Conciliation travail famille

Bandes dessinées: Claude fait un choix

Santé mentale au travail: L'intelligence des émotions au travail | Agir au travail | Conciliation vie personnelle et travail | La reconnaissance au travail

Fiches d'animation: CHOISIR population en générale | CHOISIR jeunesse | CHOISIR travail | Ressentir, c'est recevoir un message | Découvrir

7 astuces vers l'équilibre centre de documentation

Visitez notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

Le mot de l'intervenante Virginie

Ce mois-ci, je vous écris simplement pour vous souhaiter un bel été. J'espère que vous profitez de l'extérieur, j'espère que vous voyez des gens que vous aimez, j'espère que vous prenez l'air. Il y a, dans cette saison, tellement de plaisirs et de beauté. Pour ma part, j'en profite pour bouger le plus que je peux, prendre du soleil, me reposer ainsi que pour voir famille et amis.

Pour Santé mentale Québec Pierre-de-Saurel, plusieurs choses ont changé : Sylvette Pilon notre adjointe a pris sa retraite le 15 juin 2022, nous avons accueilli en juin une nouvelle agente de prévention/promotion Nataly Genest et pour ma part, j'ai commencé à rédiger le journal l'Envolée pour prendre le relais de Sylvette.

Je céderai cependant le flambeau à une nouvelle intervenante pendant un an parce que j'attends mon 2e enfant et je vais donc quitter l'organisme à la fin du mois d'août pour mon congé de maternité. Je serai de retour l'année prochaine, à l'automne 2023, à mon poste d'intervenante et je recommencerai à rédiger ce précieux journal.

Sur ce, ne vous inquiétez pas ! La directrice, Nathalie Desmarais, a su choisir une fabuleuse agente de prévention/promotion ainsi qu'une bonne remplaçante pour moi durant mon congé de maternité. Nous continuerons à vous offrir un excellent service et à être présentes auprès de notre communauté.

Je vous souhaite un superbe mois d'août ! 😊

Bonne lecture !

Virginie Fredette, **intervenante et agente de prévention/promotion**

Le mot de l'intervenante Nataly

Bonjour à vous!

C'est avec grand plaisir, que je me joins à l'équipe de Nathalie et Virginie chez Santé mentale Québec Pierre-de-Saurel. Je suis arrivée au moment de la préparation du départ à la retraite de Sylvette. Je me considère chanceuse d'avoir croisé le chemin de cette grande dame aussi dévouée.

Mais une personne n'est jamais remplaçable, car elle a sa couleur bien particulière à elle. Paradoxalement dans ce départ, il y a mon arrivée. Et c'est à travers tous ces sentiments profonds, sincères et remplis de générosité que j'ai eu à connaître le cœur en or de mes deux collègues.

Je me sens très à l'aise avec la définition de moi comme étant une grande empathique. J'abandonne le négatif au profit du positif. Je suis de nature chaleureuse, accueillante sans jugement et souriante.

Je suis une personne qui n'a pas de jugement. Ce qui m'a aidé à être intervenante depuis longtemps avec plusieurs catégories de gens. On dit souvent que j'ai le cœur grand comme un autobus. Alors n'hésitez-pas à embarquer avec moi, vous ne le regretterez pas.

« La vie peut toujours évoluer tant qu'on continue d'apprendre » (Charles Lamb)

Nataly Genest, **intervenante et agente de prévention/promotion**

Doit-on s'étirer ou pas ?

À quoi servent les étirements?

Les étirements servent à améliorer la flexibilité. Quand on fait des étirements, nos muscles s'assouplissent et nos mouvements gagnent en amplitude.

Quelles sont les façons de s'étirer?

Il existe plusieurs façons de s'étirer. Les deux méthodes les plus courantes sont l'étirement statique (ou passif) et l'étirement dynamique. L'étirement statique consiste à allonger le groupe musculaire cible jusqu'à bien ressentir l'étirement, sans que ce soit de la douleur, et à maintenir cette position de 15 à 30 secondes. L'étirement dynamique, couramment pratiqué avant une activité physique, se compose de mouvements continus qui imitent l'exercice ou le sport à pratiquer (balancer les bras pour se préparer à une partie de golf, par exemple).

Doit-on s'étirer avant une activité physique ou après?

On ne devrait pas faire d'étirements statiques avant une activité physique, mais plutôt privilégier les étirements dynamiques, en les intégrant à notre échauffement. Avant une course, on peut s'échauffer en faisant une marche rapide, des fentes, des balancements de jambes, des «coups de pied aux fesses» (courir lentement vers l'avant tout en donnant des coups de pied sur son postérieur). Il n'est toutefois pas nécessaire de s'étirer pour toutes les activités physiques: tout dépend de l'intensité visée et de l'amplitude requise. Par exemple, pour bien s'échauffer avant une balade à vélo, il suffit de pédaler doucement au début, puis d'augmenter la force de la poussée progressivement.

Et après une activité? Si elle était d'intensité faible à modérée, on peut profiter du fait que nos muscles sont échauffés pour effectuer quelques étirements statiques en douceur. Cela favorise aussi un retour au calme.

S'étirer prévient-il les courbatures?

La plupart des gens s'étirent pour éviter les courbatures après un entraînement. Mais il faut comprendre que les courbatures sont en fait causées par des microdéchirures qui se forment dans les fibres musculaires après un entraînement. La réponse inflammatoire qui survient quelques heures après l'apparition des microdéchirures est normale et souhaitable pour protéger le corps. Elle permet de réparer les tissus, et c'est l'enflure transitoire qui engendre la sensation d'être courbaturé. S'étirer n'y changera rien.

Les courbatures ne sont cependant pas nécessaires pour que l'activité physique soit «payante». C'est plutôt un signe qu'on est allé trop loin dans notre entraînement ou notre activité. La meilleure façon d'éviter les courbatures, c'est de bouger au quotidien, de miser sur la progression graduelle (on augmente petit à petit l'intensité ou la durée de l'exercice) et de respecter de nos limites.

Les étirements diminuent-ils le risque de se blesser?

Non. Contrairement aux idées reçues, les étirements n'aident pas à éviter les blessures. Ces dernières surviennent surtout quand on fait un exercice pour lequel notre corps n'était pas bien préparé. La meilleure façon d'éviter des blessures, c'est de toujours s'échauffer avant une activité physique et de respecter nos limites.

Alors, on s'étire ou pas?

On a tout intérêt à intégrer les étirements à notre programme d'exercices s'ils nous permettent de nous sentir mieux dans notre corps et pour améliorer notre souplesse. La vie au quotidien est également meilleure lorsqu'on est capable de se pencher pour mettre nos chaussures ou ramasser un crayon, ou encore d'étendre de la crème solaire sur notre dos. Et c'est une occasion de prendre des pauses actives quand on travaille de longues heures assis à notre bureau. Nos épaules et notre dos s'en portent mieux ainsi!

Texte : FRANÇOIS RAYMOND, Kinésiologue et préparateur physique 12 avril 2022, Site web Tougo

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS :

info@smqpierredesaurel.org (450) 746-1497

71, av. de l'Hôtel-Dieu, Sorel-Tracy

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

Inscription obligatoire + Carte de membre au coût de 15$ pour participer aux activités

- **Mardi & Jeudi de 9h à midi et de 13h à 15h30 : Milieu de vie ouvert.** Briser l'isolement, créer des liens dans une ambiance chaleureuse et sans jugement. Intervenantes sur place. Gratuit, carte de membre requise.
- **Mardi le 6 septembre de 9h45 à 11h15 : Café-rencontre** tous les mardis. Animé par l'intervenante du milieu de vie. Briser l'isolement par des discussions, des échanges, de l'information sur divers sujets. Gratuit, carte de membre requise.
- **Vendredi le 9 septembre de 19h à 22h : Club d'échecs Sorel-Tracy.** Des jours d'échecs se rencontre afin d'apprendre et/ou améliorer leurs stratégies de jeu. Gratuit, carte de membre requise.
- **Lundi le 12 septembre de 13h30 à 14h30 : Tai Chi avancé avec Mona Aussant.** 12 semaines. Groupe complet. Gratuit, carte de membre requise.
- **Mardi le 13 septembre de 9h à 10h : Gestion des maux de dos.** Cours offert par le CFP. Gratuit, carte de membre requise.
- **Mardi le 13 septembre de 10h15 à 11h15 : Mobilité-Équilibre.** Cours offert par le CFP, Gratuit, carte de membre requise.
- **Mercredi le 14 septembre de 13h30 à 14h30 : Tai Chi Santé avec Mona Aussant.** 12 semaines. Tai Chi de base, mouvements se pratiquant assis et debout, en alternance. Groupe complet, Gratuit, carte de membre requise.
- **Jeudi le 15 septembre de 13h15 à 15h30 : Atelier de tricot et artisanat libre par Fernande Vaillancourt.** Conseils et astuces pour vous soutenir dans vos projets. Gratuit, carte de membre requise.
- **Mardi le 20 septembre de 13h à 14h30 : Début de session pour le programme PIED par Dave McQuillen. 2 fois par semaine, les mardis de 13h à 14h30 et les jeudis de 13h à 14h, du 20 septembre au 8 décembre 2022.** S'adresse aux personnes de 65 ans et plus autonomes pour la marche. Programme de 12 semaines, Gratuit, carte de membre requise.
- **Mercredi le 21 septembre de 13h15 à 15h00 : Atelier de méditation et écriture intuitive par Geneviève Bélanger du Centre Équilibre.** Place limitée, Gratuit, carte de membre requise.

Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE

L'ASTUCE
71 Hôtel-Dieu, local 106A, Sorel-Tracy
450-746-1497

L'ASTUCE
Brisons l'isolement, ensemble

Le milieu de vie L'ASTUCE est ouvert mardi & jeudi de 8h30-midi /13h à 16h

Mardi le 6 septembre : Café rencontre de 9h45 à 11h15
Mardi le 13 septembre : Café rencontre de 9h45 à 11h15

Jeudi le 15 septembre : Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30 Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

- **Un grand ménage à été fait dans notre bibliothèque. Savez-vous que vous pouviez emprunter des livres? Nous avons aussi quelques livres à donner.**

Être présent dans sa communauté

Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* est présent dans la communauté et s'implique auprès de plusieurs causes.

Les personnes qui le désirent peuvent venir à nos bureaux déposer les articles suivants (dans des sacs hermétiques), nous nous chargerons de les acheminer au bon endroit.

- Vieux soutien-gorge pour la Fondation du cancer du sein.

- Cartouche d'encre d'imprimante usagée pour soutenir la Fondation Mira en donnant des chiens d'assistance.

- Goupille métallique de canette afin d'offrir des fauteuils roulants aux personnes handicapées.

- Attache de sac de pain

Merci de votre générosité
ensemble on peut faire une différence.

4 trucs pour augmenter son estime de soi

On entend souvent : «Il faut d'abord s'aimer soi-même pour aimer quelqu'un d'autre ensuite». Mais comment s'aimer comme il le faut alors qu'on a plutôt tendance à se critiquer? **Voici 4 trucs pour augmenter son estime de soi.**

1. **Être indulgent(e)**

Vous avez remarqué à quel point on est critique et sans merci par rapport à nos échecs ou nos faux pas? On ne lésine pas de commentaires négatifs envers soi-même. Et on est sans pitié. On se voudrait parfaite, mais on ne l'est pas. Ce n'est pas le but recherché, mais reste que c'est plus fort que nous : on est dure envers soi-même.

Désormais pour votre estime de soi

On essaie de se demander ce qu'on dirait à une amie qui vivrait la même chose que nous et qui nous demanderait conseil. On la traiterait aussi durement? Sûrement pas. Alors on s'auto-donne des conseils et on n'hésite pas à se donner une petite tape dans le dos – surtout quand personne ne nous en donne – quand on accomplit quelque chose dont on est fière.

2. **Se connaître vraiment**

Êtes-vous vraiment celle que vous voulez être? Vous sentez-vous en réelle harmonie avec vous-mêmes? Pas toujours… ça nous arrive, toutes! Il y a des fois qu'on réagit avec émotions à un tel point que c'est disproportionné (et tellement pas nous! ; d'autres fois on ravale des mots qu'on s'empêche de dire. Perte de contrôle de soi? Attention, c'est néfaste. On en viendra, à la longue, à se déprécier, car on ne se reconnait plus!

Désormais pour votre estime de soi

On prend le temps, le matin ou le soir, de se plier à un exercice d'écriture automatique. On écrit ce qu'on ressent, ce qu'on pense et ce qu'on vit, sans retenue et sans gêne, car on ne le montrera à personne. Cet exercice, dérivé des pages du matin de Julia Cameron, auteure du livre Libérez votre créativité, permet de laisser tomber un peu les apparences et nous permet de creuser plus profondément en soi.

3. **Être patient(e)**

On vit dans un monde où tout va vite. Rien n'est jamais assez rapide pour nous et on ne cherche qu'à gagner du temps. On ne sait plus comment (et pourquoi) attendre. On veut tout, tout de suite, rien de moins! On a un but, un rêve ou un projet? Nul doute que vous sentez que vous ne l'atteignez pas assez rapidement. Ça suffit! On n'est pas si pressée!

Désormais pour votre estime de soi

On note chacun des petits pas qui nous mènent vers la réalisation de notre but. Il n'y a pas que le fait de le réaliser en entier, mais aussi tous les petits gestes et nouvelles habitudes qu'on instaure dans l'optique de réussir ensuite. On écrit donc chacune de nos petites réalisations en vue de notre grand changement.

4. **S'accorder des espaces de micro-temps**

Notre agenda est toujours chargée et on peine souvent à tout faire dans une journée, mais ce n'est pas une raison pour ne pas s'accorder un peu de temps. Prise dans un tourbillon, comblant les besoins des autres toujours avant les nôtres, on peut devenir rapidement frustrée. Comme si on n'avait pas assez de valeur pour se dorloter à notre tour. On remédie rapidement à la situation.

Désormais pour votre estime de soi

Toutes les occasions sont bonnes pour s'accorder un petit moment – parfois 10 minutes suffisent! – pour se faire plaisir. On croque un morceau de chocolat noir, on sort un cahier et on dessine, on flâne plus longtemps que prévu pendant les courses en arrêtant à la librairie pour lire quelques revues, on s'achète un petit pot de crème au doux parfum, etc. Et interdiction formelle de culpabiliser ensuite. Ces pauses rien que pour soi sont essentiels pour se sentir bien dans notre peau!

TEXTE : NADINE DESCHENEAUX, 1 FÉVRIER 2021, NOOVO MOI

Activités à faire dans la région :

Vous vous demandez quoi faire à Sorel-Tracy et les environs cet été ?

Il y en a pour tous les goûts ! Faire des activités ludiques, c'est bon pour vous!

Sortir de chez soi permet de briser l'isolement, de socialiser, de découvrir de nouvelles choses, de créer des liens avec sa communauté… Bref, il y a 1001 raisons de mettre le nez dehors.

- **Vous pouvez faire un tour au Regard-sur-le-fleuve : promenez vous sur le bord de l'eau à pieds ou à vélo. Pourquoi ne pas en profiter pour faire un pic-nic ?**
- **Allez faire un tour à la Maison du marais, l'Écho du lac St-Pierre : vous pourrez y faire des excursions nautiques et de la randonnée pédestre, situé à Ste-Anne-de-Sorel.**
- **Quoi de mieux que de s'instruire sur la culture d'un peuple autochtone fascinant : découvrez le Musée des Abénakis situé à Odanak.**
- **Une fringale ? La ville de Sorel-Tracy regorge de commerçants locaux uniques. Il suffit de faire une petite promenade pour y découvrir restaurants, pâtisseries, boutiques du terroir, bars.**

N'hésitez surtout pas à vous promener, à partir à la découverte des environs. Vous y trouverez toutes sortes de trésors locaux, d'activités plaisantes et des sourires inoubliables. Cet été, je choisis d'aller à la rencontre des autres et je sors de ma zone de confort.

Virginie Fredette, **Intervenante et agente de prévention/promotion**

Comment réduire le gaspillage alimentaire ?

1. Planifiez vos repas à l'avance. Vous sauverez temps et argent!
2. Préparez votre menu pour la semaine selon les aliments que vous avez dans votre frigo. En manque d'inspiration? Consultez l'outil Vide-Frigo sur le site Glouton.ca.
3. Faites-vous une liste d'épicerie et respectez-la! Vous éviterez d'acheter des trucs superflus.
4. N'achetez que la quantité nécessaire pour faire votre recette. Utilisez le guide ci-dessous pour prévoir les portions justes.
5. Ajustez la température de votre frigo pour qu'elle soit entre 0 et 4 degrés.
6. Placez les aliments moins frais à l'avant pour les consommer rapidement.
7. Conservez vos restes dans des contenants hermétiques et inscrivez-y la date de cuisson.
8. Conservez vos restes de conserves entamées dans des contenants appropriés et inscrivez-y la date d'ouverture.
9. Vos fruits sont trop mûrs? Faites-vous un smoothie, une tarte ou une compote.
10. Vos vieux légumes semblent moins appétissants? Un potage est une solution sensée et santé! Vous pouvez même le faire congeler en portion dans des moules à muffins en silicone.
11. Consultez les chroniques Zéro gaspillage de Ricardo pour repérer de bonnes astuces à adopter.
12. Visitez le site de Sauve ta bouffe, vous y trouverez une boîte à outils remplie de conseils pour savoir comment sauver vos aliments.
13. Pas le temps de tout consommer? Pas envie de le manger? Aliment en trop grande quantité? Partagez et offrez! Vos collègues ou voisins pourront en profiter.
14. Dans un esprit de solidarité, apportez vos surplus d'aliments ou de repas dans un frigo communautaire de votre région (consultez le Répertoire des frigos communautaires du Québec).

TEXTE : SITE WEB DE RECYC-QUÉBEC, « Comment réduire le gaspillage alimentaire? »

Énigme

Qu'est-ce qui fait une chute sans jamais toucher le sol ?

(la température)

Recette

SLUSH ROSE

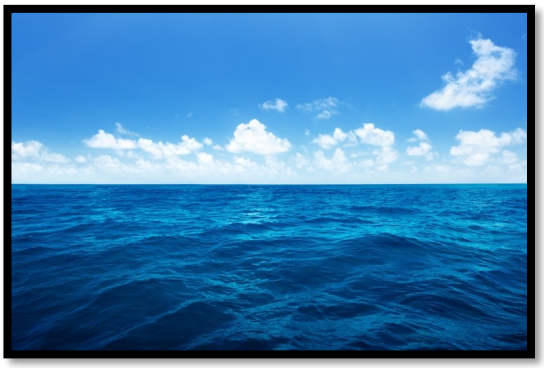
- 3/4 de jus d'ananas
- 1 boîte de jus d'orange congelé non-dilué (341 ml)
- 1/2 tasse de grenadine
- 2 tasses de rhum blanc
- 2 tasses d'eau

1. Mélanger le tout et mettre au congélateur. Mélanger aux 30 minutes pour les 2 premières heures.
2. Pour servir, remplir un grand verre à la moitié de slush, ajouter du 7up et placez-y une grosse paille

Recette de Sylvette Pilon, Les recettes de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale

Coin détente

« Le ciel et la mer se ressemblent… tous les deux bleu ou noir, cela dépend de tes pensées. » Denise Cartier

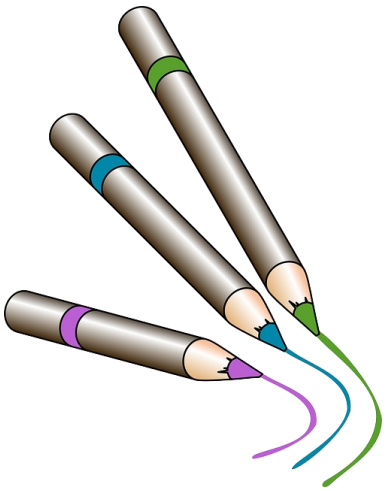


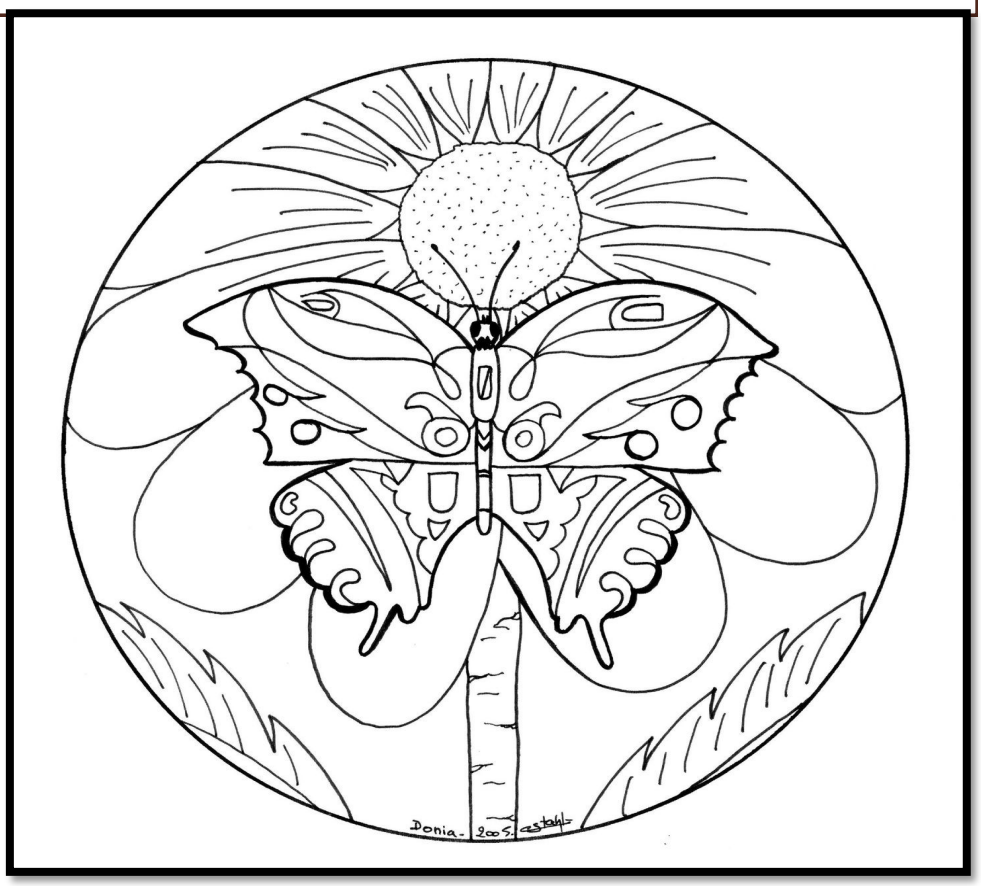
REPOSITIONNEZ LES LETTRES SUIVANTES AFIN DE DÉCOUVRIR LES 10 FÉLINS :

1. **ACHT**_____
2. **EGIRT**_____
3. **ILNO** _____
4. **AEEHNPRT** _____
5. **AAGJRU** _____
6. **ACGORUU** _____
7. **ADEGPRU** _____
8. **CELOOT** _____
9. **AELRSV** _____
10. **AMPU** _____

Réponse: CHAT, TIGRE, LION, PANTHÈRE, JAGUAR, COUGAR, GUÉPARD, OCELOT, SERVAL, PUMA.

Mandala





Vous aimeriez confier vos soucis et vos angoisses à une personne de confiance?

Santé mentale Québec –*Pierre-De Saurel* offre le service « Suivi individuel » pour parlez en toute confiance avec notre intervenante.

Contactez l'intervenante au 450-746-1497 ou lastuce@smqpierredesaurel.org

Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail !

Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*

71 Hôtel-Dieu, local 105

Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1

450-746-1497

Courriel: info@smqpierredesaurel.org

Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

Site web: SMQ-Pierre-De Saurel.org

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.