



**La librairie Au boulon d’ancrage emboîte le pas avec la RAIDDAT qui présente les « 7 astuces pour se recharger » dans le cadre de la *Semaine nationale de la santé mentale***

**ROUYN-NORANDA, 1<sup>er</sup> mai 2017** – Du 1<sup>er</sup> au 7 mai aura lieu la *Semaine nationale de la santé mentale*. La librairie Au boulon d’ancrage accueillera pour l’occasion l’équipe de l’organisme régional la Ressource d’aide et d’information en défense des droits en santé mentale de l’Abitibi-Témiscamingue (RAIDDAT), le vendredi 5 mai 2017 de 13 h à 16 h, pour un panel d’information et d’échange sur la primauté de la personne ainsi que sur l’importance de prendre soin de sa santé mentale, le tout en lien étroit avec les outils des « **7 astuces pour se recharger** ». Découvrez également une belle sélection de livres présentés par la librairie Au boulon d’ancrage, qui se sont démarqués par rapport au thème du bien-être, parallèlement propice à maintenir une bonne santé mentale comme en témoigne, entre autres, le livre publié par la RAIDDAT aux Éditions de l’ABC, « L’Avis mental : vaincre la maladie et ses tabous ». Bienvenue à tous !

**Coup d’envoi de la *Semaine nationale de la santé mentale* en Abitibi-Témiscamingue**

La RAIDDAT est fière de collaborer avec le Mouvement santé mentale Québec qui propose les « **7 astuces pour se recharger** », une série de conseils et de stratégies qui aideront à améliorer le bien-être psychologique des Québécois et Québécoises en agissant à titre préventif (pour les 12 à 128 ans). Ces astuces donnent aussi le coup d’envoi de la *Semaine nationale de la santé mentale en Abitibi-Témiscamingue, qui se tiendra du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2017*, et marquent le début d’une campagne annuelle de promotion de la santé mentale : visitez [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca) ou visionnez les **CAPSULES** « 7 astuces pour se recharger » [raidat.org/nouvelles.php?page=20170303](http://raidat.org/nouvelles.php?page=20170303)

*« Pour atteindre un équilibre bénéfique, les changements doivent se faire à tous les niveaux, souligne Renée Quimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. On doit se demander ce que l’on peut faire personnellement, avec sa famille, son milieu de travail, sa communauté et au niveau des politiques pour atteindre une santé mentale optimale. En utilisant les outils « 7 astuces pour se recharger » que nous avons développés, les gens et les communautés pourront trouver de nombreuses pistes qui les aideront à améliorer leur bien-être ».*

– 30 –

Pour plus d’information :

**France Riel**, directrice  
RAIDDAT  
Rouyn-Noranda (Québec)  
819 762-3266  
[raidat@cablevision.qc.ca](mailto:raidat@cablevision.qc.ca)

**Michaël Lachance**, propriétaire  
Librairie Au boulon d’ancrage  
Rouyn-Noranda (Québec)  
819 764-3574  
[librairie.m.lachance@gmail.com](mailto:librairie.m.lachance@gmail.com)