

Chronique 12

LES RESSOURCES...COMMENT M'Y RETROUVER?

Christine et Paul se retrouvent simplement autour d'un bon souper.

Puis **Christine** dit : « En tout cas Paul, on peut dire que notre vie est bien remplie ! Une chance qu'on connaît certaines ressources qui viennent en aide à notre monde parce qu'on ne pourrait pas faire ça nous-mêmes ! Mais parfois, je m'y perd car il y en a beaucoup. »

Paul : « Oui, tu as bien raison. C'est certain qu'il y en a beaucoup mais il y a une façon simple de faire... »

Christine : « Ah oui ? Laquelle ? »

Paul : « Bien, moi je te dirais que la façon la plus simple est de contacter la personne qui travaille à l'accueil au **Centre de santé et des services sociaux de Kamouraska (CSSSK)**. Cette personne peut nous diriger à la bonne ressource et qu'on n'a pas à signaler plusieurs numéros de téléphone. Tu composes le **418-856-7000, poste 6000** et tu demandes à parler à **l'intervenante de l'accueil social**. Tu expliques ce qui se passe et ce que tu as besoin et la personne te guidera. »

Christine : « Oui, c'est vrai que c'est simple. Mais est-ce que c'est **sûr et confidentiel** ? »

Paul : « Oh que oui ! Tu n'as aucune crainte à ce sujet, Christine. Et quand tu discutes avec la personne de l'accueil, il peut arriver qu'elle te demande ton numéro de téléphone afin qu'une personne d'un autre organisme t'appelle. Donc, c'est facilitant et rapide. Tu peux aussi aller ou contacter directement des **organismes communautaires** qui travaillent sur le territoire et qui sont là pour nous aider. »

Christine : « Il y a plein de ressources ! Mais ce soir, j'avoue qu'un petit souper comme ça, c'est bienvenu. Dis-moi donc, en parlant de souper, est-ce qu'on devrait inviter nos voisins ? »

Paul : « C'est vrai qu'ils ont passé un « boutte » dur ces derniers temps. Ça leur changerait les idées... et les nôtres aussi ! »

Christine : « Je m'en charge mais ce soir, c'est juste pour nous deux ! »

Paul : « En tout cas Christine, je trouve ça bon d'entretenir des liens serrés avec notre entourage. C'est se sentir vivant... C'est une forme d'entraide importante. On a toutes et tous besoin de quelqu'un autour de nous. »

Christine : « Tu as bien raison. »

N'oubliez pas, les ressources sont là pour vous. Un seuil de porte est toujours difficile à franchir, mais dites-vous qu'une personne vous attend de l'autre côté et qu'elle est là pour vous aider. Le comité des partenaires en santé mentale du Kamouraska

Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

