



**TROUSSE DE PREMIERS
SOINS PSYCHOLOGIQUES**

**Psychological
First Aid Kit**



**HABITAT JEUNESSE
MASCOUCHE Inc.**

LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE: VERS UN MIEUX-ÊTRE !

La trousse de premiers soins psychologiques a été conçue pour vous, votre famille et vos ami.e.s. Elle a pour objectif de favoriser l'autosoins lors d'une période de détresse psychologique, de vous informer sur différents moyens pour soutenir votre mieux-être psychologique, de promouvoir des outils simples et de faciliter vos démarches de guérison et de rétablissement.

Cette trousse de premiers soins psychologiques doit être à portée de main, tout près de votre trousse de premiers soins médicaux pour que vous puissiez vous y référer, au besoin.

PSYCHOLOGICAL HEALTH: THE PATH TO WELLBEING!

This Psychological First Aid Kit has been designed for you, your family and your friends. It is designed to encourage self-care during periods of psychological distress, provide you with information on how to support your psychological wellbeing, impart simple and effective strategies, and facilitate your healing and recovery process.

This kit should be kept close at hand, right beside your medical first aid kit, so that it's easy to refer to whenever you need it.



Détresse psychologique

La définition

La détresse psychologique peut être provoquée par différentes circonstances de la vie : le décès d'un être cher, la perte d'un emploi, l'apparition d'une maladie, une séparation ou un divorce, un changement de pays, la guerre et même... une pandémie.

Il est normal d'avoir une période de déséquilibre, suite à un événement majeur qui a un impact dans notre vie. Chaque personne vit les événements de façon différente. C'est la mesure de la durée et de l'intensité de ce déséquilibre qui détermine la gravité de la détresse psychologique qui se manifeste par différents symptômes dans la vie quotidienne. La personne qui vit une détresse psychologique a beaucoup de difficulté et n'est plus fonctionnelle dans sa routine de vie.

Psychological distress

Definition

Psychological distress can be brought on by different situations: the death of a loved one, job loss, illness, separation or divorce, moving to another country, war, and even... a pandemic.

It's normal to experience a period of instability after a major event that changes your life. Everyone experiences events differently. It is the duration and intensity of this period of instability that determines the severity of the symptoms of psychological distress that you experience in daily life. A person who is in psychological distress experiences many difficulties and is unable to function in their daily routine.



Détresse psychologique | Psychological distress

Les symptômes | Symptoms

Les symptômes de la détresse psychologique sont multiples et doivent être observables sur une courte période. La personne peut également avoir une baisse de rendement au travail, un sentiment d'inutilité, une perte de joie de vivre, une difficulté à communiquer et interagir avec d'autres personnes, sans oublier, l'apparition de pensées suicidaires et le passage à l'acte des tentatives de suicide.

There are many symptoms of psychological distress and they must be noticeable over a short period. A person can become less efficient at work, feel inadequate and joyless, and have difficulty communicating and interacting with others. They may even have suicidal ideas or attempt suicide.

MODIFICATIONS	SYMPTÔMES	SYMPTOMS
Signes physiques Physical signs	maux de dos, fatigue, nervosité, sensation de lourdeur dans la poitrine ou l'estomac, accélération des battements du cœur, tensions musculaires et insomnie, etc.	backache, fatigue, nervousness, tightness in the chest or stomach, heart palpitations, muscle tension, insomnia, etc.
Signes cognitifs Cognitifs signs	difficulté à prendre des décisions, distractions, faire des oublis, avoir des problèmes de concentration et d'attention, avoir des pensées et des attitudes pessimistes, faire des cauchemars et développer de la méfiance, etc.	difficulty making decisions, distraction, forgetfulness, difficulty concentrating and paying attention, pessimistic thoughts and attitudes, nightmares, feelings of distrust, etc.
Signes émotifs Emotional signs	irritabilité, anxiété, sautes d'humeur, colère, excitabilité, etc.	irritability, anxiety, mood swings, anger, excitability, etc.
Signes comportementaux Behaviourial signs	disputes, agressivité, isolement, attitude rigide, changements alimentaires, passivité, abus de caféine, apparition ou augmentation de consommation d'alcool, drogues ou médicaments, etc.	argumentative, aggressive, isolated, rigid, changes in eating habits, passivity, excessive caffeine intake, use or increased use of alcohol, drugs or medication, etc.

Détresse psychologique | Psychological distress

Les premiers secours psychologiques | Psychological first aid



Lorsqu'une personne vit de la détresse psychologique, les premiers secours sont d'offrir un accompagnement et un soutien émotionnel à la personne et la famille, qui ont de la difficulté à vivre cette période et de composer avec cette situation. Les premiers secours psychologiques sont bienveillants et sans jugement. Ces personnes ont besoin de calme, d'écoute, d'intimité, de soutien et de réconfort par des professionnels de la santé mentale. Les membres de l'entourage sont aussi de précieux atouts par leur soutien, leurs encouragements et leur présence auprès de la personne vivant une détresse psychologique.

**Si vous souffrez de détresse psychologique, demandez de l'aide !
Communiquez directement avec le 9-1-1 ou avec les Services de
crise de Lanaudière au 1-800-436-0966**

When a person experiences psychological distress, the first response is to offer supportive care and attention to the person and their family who are having difficulty coping with the situation. Psychological first aid is compassionate and non-judgmental. A person who is experiencing psychological distress needs calm, a compassionate ear, privacy, support and comfort from mental health professionals. Those who are close to the person in psychological distress are precious allies in terms of providing support, encouragement and company.

**If you're suffering from psychological distress, ask for help! Call 911
directly or contact Lanaudière's crisis services at 1-800-436-0966.**

Détresse psychologique | Psychological distress

Quoi faire en situation de détresse | What should be done when someone is in psychological distress?

Il s'agit de faire une intervention courte afin de stabiliser la personne, de la rassurer sur ce qui se passe et diminuer son état émotif, afin qu'elle puisse retrouver son équilibre. A brief intervention is needed to stabilize the person, reassure them about what is happening to them and calm their emotional state so that they can regain their composure.

Évaluer la situation Asses the situation	Si la personne est en situation de danger pour elle-même, appelez le 9-1-1	If the person is a danger to themselves, call 911
Établir le contact Establish contact	Lui dire votre nom, lui demander comment vous pouvez l'aider et validez si ses propos sont cohérents avec la réalité, laissez la personne parler, ne pas juger et ne posez pas de question	Tell them your name, ask them how you can help them and check if what they are saying is consistent with reality (let the person talk, don't judge and don't ask questions)
Sécuriser et rassurer Make them feel safe and reassured	Assurez-vous que la personne est en sécurité, idéalement lui demander de s'asseoir ou de s'allonger, et rassurez la personne que tout le monde traverse des périodes difficiles car elle peut avoir honte d'être vue dans cet état de crise	Make sure the person is safe (ideally, get them to sit or lie down) and reassure them that everyone goes through difficult periods, because they may be ashamed to be seen in a state of crisis
Stabiliser Bring stability	Si la personne est dans un état de panique, assurez-vous qu'elle vous regarde et parlez-lui calmement en la rassurant sur son état physique, sa sécurité et qu'elle n'est plus seule	If the person is in a state of panic, get them to look at you and calmly reassure them about their physical state and their safety, and tell them they are not alone
Encourager Help find solutions	Lui offrir de faire un appel à un de ses proches et si la personne ne semble pas reprendre son sang-froid, l'informer que vous allez faire un appel aux services d'urgences et demeurer avec elle jusqu'à leurs arrivés.	Offer to call one of their loved ones and if the person does not seem to be calming down, tell them that you are going to call emergency services and stay with them until help arrives
Référer vers l'aide professionnelle Help them get professional support	Aider la personne à trouver de l'aide professionnelle appropriée, pour répondre à ses besoins.	Help the person find the appropriate professional support they need.

Prendre soin de soi | Take care of yourself

Les facteurs de risques et de protection | Mental health risk and protector factors

Parmi les facteurs de risque, on relève les caractéristiques individuelles telles que l'hérédité, la violence familiale, les abus et les négligences ainsi que les risques sociaux comme la pauvreté, les dépendances (alcool et toxicomanie), la stigmatisation, la violence et l'isolement social.

Les facteurs de protection principalement reconnus sont le renforcement de l'estime de soi, le développement de la résilience, la participation à la société et l'intégration dans son milieu de vie.

Assurer différents facteurs de protection psychosociaux regroupant plusieurs éléments, notamment :

1. Éviter toute forme de violence (familiale, conjugale et sociale)
2. Refuser la discrimination, la stigmatisation ou d'être une victime de préjugés
3. Développer, renforcer et maintenir son estime de soi
4. Assurer sa sécurité et celle des enfants
5. S'impliquer socialement
6. Avoir un sentiment d'appartenance
7. Connaître, comprendre, s'approprier et gérer ses émotions
8. Développer ses compétences, ses habiletés et ses aptitudes dans son milieu de travail
9. Reconnaître sa valeur personnelle et sa contribution dans la société

Risk factors include individual traits such as heredity, family violence, abuse and neglect as well as social risks like poverty, addiction (alcohol and drugs), stigmatization, violence and social isolation.

The main protective factors are building self-esteem, developing resilience, participating in society and being an active part of one's living environment.

Ensuring various psychosocial protective factors means addressing several elements:

1. Avoid all forms of violence (family, conjugal and social)
2. Reject discrimination, stigmatization and prejudice
3. Develop, build and maintain self-esteem
4. Ensure your safety and that of your children
5. Engage in social activities
6. Develop a sense of belonging
7. Know, understand, take control of and manage your emotions
8. Develop your competence, ability and skills in your workplace
9. Recognize your personal value and your contribution to society

Prendre soin de soi | Take care of yourself

L'autosoins de la santé psychologique | Psychological self-care

L'autosoins signifie de prendre soin de soi et concerne les activités que la personne doit entreprendre afin de lui permettre d'avoir la confiance nécessaire pour reprendre le contrôle de sa vie et de mieux gérer ses symptômes, par l'acquisition de connaissances, d'aptitudes et de capacités.

La personne doit :

1. Prévoir des suivis réguliers avec un médecin et obtenir les informations sur sa santé, les comprendre et les traiter (incluant les antécédents familiaux)
2. Faire régulièrement de l'activité physique d'intensité moyenne qui fait augmenter la fréquence cardiaque (marche, vélo, natation, etc.)
3. S'assurer d'avoir une alimentation saine et équilibrée qui contient des aliments nutritifs (éviter les plats préparés contenant du sucre, du gras, du sel et des aliments transformés)
4. Éviter les habitudes risquées comme fumer, consommer de l'alcool avec excès et les drogues
5. Adopter des comportements préventifs comme l'utilisation de la crème solaire, se protéger lors de relations sexuelles, dormir suffisamment et se faire vacciner
6. Adopter une bonne hygiène de vie (se laver, brosser ses dents, ses vêtements) et de son environnement (maison et travail)
7. Limiter l'utilisation de différents produits comme les protéines, les vitamines et les produits pharmaceutiques sauf sur recommandation du médecin

Self-care is about taking care of yourself and engaging in activities that will help you gain the confidence you need to take control of your life and better manage your symptoms by acquiring knowledge, skills and abilities.

This includes:

1. Scheduling regular follow-ups with a physician and collecting information about your health, making sure you understand it, and accepting care
2. Engaging in regular and moderate physical activity that increases your heartrate (walking, biking, swimming, etc.)
3. Making sure you have a healthy and well-balanced diet that contains nutritious foods (avoid prepared foods that contain sugar, fat and salt, and processed food)
4. Avoiding unhealthy habits such as smoking, drinking excessively and taking drugs
5. Adopting preventive behaviour like wearing sunscreen, having protected sexual relations, getting enough sleep and being vaccinated
6. Having healthy personal hygiene habits (shower/bathe, brush your teeth, wear clean clothes) and keep your environment tidy (work and home)
7. Limiting your use of products like proteins, vitamins and pharmaceutical products unless recommended by a physician

Prendre soin de soi | Take care of yourself

Adopter de saines habitudes de vie | Adopt a healthy lifestyle

Tous les petits gestes comptent lorsqu'on modifie ses habitudes de vie. Chacune des décisions s'additionne pour donner un résultat. On modifie ses habitudes de vie au fil du temps, en prenant une décision quotidienne. Planifiez vos changements au fil du temps et prenez les décisions pour modifier et adopter de saines habitudes de vie. Voici quelques idées pour vous soutenir dans vos décisions :

- Établir une routine de vie (repas, repos, sommeil et activités de la vie quotidienne)
- Fixer des objectifs pour vos journées ou pour la semaine
- Prendre le temps de bien manger (planifier l'épicerie, les repas, l'horaire)
- Augmenter la consommation quotidienne d'eau
- Se coucher à des heures fixes pour dormir suffisamment
- Faire de l'exercice au moins 20 minutes à trois reprises par semaine
- Réduire sa consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, sucreries et sauces
- Diminuer la consommation d'alcool, de drogue et de tabac
- Réduire le temps passer sur les écrans : télévision, tablette et téléphone intelligent
- Limiter le temps investi dans les jeux de hasard et d'argent

Every little gesture counts when changing your lifestyle. Every decision adds up to having a positive impact on the final outcome. Plan the changes to your lifestyle over time and make decisions on how to modify your habits and adopt a healthy lifestyle. Here are some ideas to help you with these decisions:

- Develop a routine (meals, rest, sleep and daily activities)
- Set daily or weekly goals
- Take time to eat well (plan grocery shopping, meals, schedule)
- Increase your daily water intake
- Go to sleep at a set time and get enough sleep
- Do at least 20 minutes of exercise three times a week
- Reduce stimulants: coffee, tea, soft drinks, energy drinks, sweets, sauces
- Decrease alcohol, drug and tobacco use
- Reduce screen time: television, tablet and smart phone
- Limit time spent on gambling and gaming for money

Prendre soin de soi | Take care of yourself

Comment prendre soin de moi ? | How do I do this?

Pour vous inspirer à prendre soin de vous, à prendre du temps pour faire votre introspection, pour vous faire plaisir, pour améliorer votre mieux-être et augmenter votre estime de soi, voici quelques idées :

- Faites-vous confiance : vous avez des capacités et des attitudes gagnantes
- Soyez attentif à vos émotions, vos sentiments et vos réactions
- Exprimez-vous à une personne de confiance ou utilisez un journal intime
- Faites une activité physique afin d'évacuer votre stress et vos tensions
- Accordez-vous des petits plaisirs au quotidien (lecture, écouter de la musique, prendre un bain de 30 minutes, etc.)
- Réservez-vous une journée pour prendre soin de vous
- Notez et misez sur vos points forts et vos stratégies gagnantes en cas de difficulté
- Mettez vos limites en refusant une demande qui exige un effort ou que vous ne voulez pas faire. Osez dire NON et respectez-vous
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité autour de vous, de votre famille et de votre communauté
- Prenez une marche, respirez et vivez le moment présent

Here are a few ideas to help you take care of yourself, take time for introspection, do something enjoyable, improve your wellbeing and increase your self-esteem:

- Trust yourself. You have winning abilities and attitudes
- Be attentive to your emotions, feelings and reactions
- Talk to someone you trust or use a personal diary
- Engage in a physical activity to release stress and tension
- Give yourself some daily pleasures (reading, listening to music, taking a 30-minute bath, etc.)
- Set aside a day to look after yourself
- Write down and focus on your strong points and winning strategies when difficulties arise
- Set your limits by refusing a request that requires too much effort or that you do not want to do. Have the courage to say NO, and respect yourself
- Learn to delegate and accept help from others
- Contribute to the mutual support and solidarity around you, your family and your community
- Go for a walk, breathe and be in the present moment

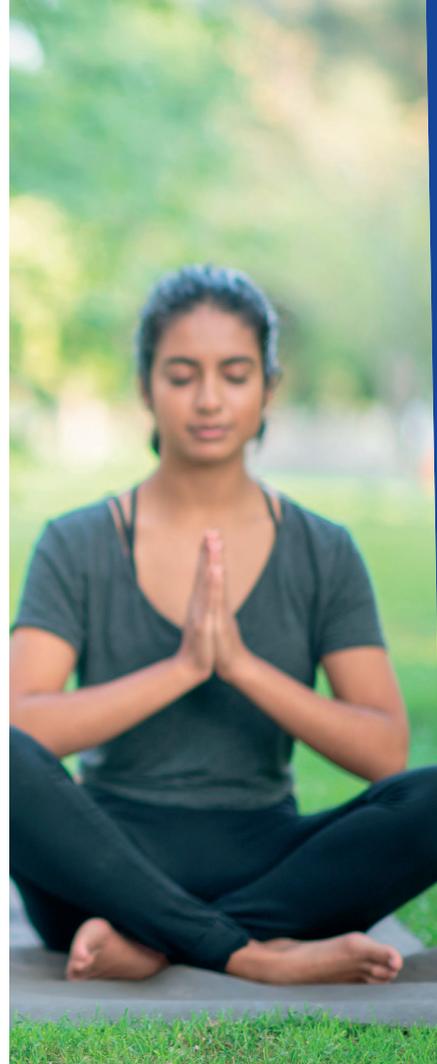
Outils, références et accompagnement | Tools, references and support

Outils pour réduire le stress | Tools to reduce stress

Voici quelques solutions-minutes qui peuvent vous aider à recentrer votre énergie, à diminuer le stress et à vous relaxer. Ci-contre une liste d'accessoires qui peuvent réduire considérablement votre niveau de stress:

Here are a few quick-fix solutions to help you refocus your energy, reduce stress and relax. The following items and activities can significantly reduce your stress level:

- [Anneaux sensoriels](#) | Sensory rings
- [Mini jouet à bulles](#) | Mini bubble toys
- [Accessoires de massage](#) | Massage accessories
- [Casse-têtes chinois](#) | Chinese puzzles
- [Mandalas à colorier](#) | Mandala colouring books
- [Bulles à éclater](#) | Bubble wrap for popping
- [Balles antistress](#) | Stress balls
- [Lumières apaisantes](#) | Healing lamps
- [Aromathérapie](#) | Aromatherapy
- [Musique de relaxation](#) | Relaxation music
- [Méditation, yoga, etc.](#) | Meditation, yoga, etc.
- [Et oui, même le chocolat à 70 % de cacao](#) | And even dark chocolate with 70% cacao!



Outils, références et accompagnement | Tools, references and support

Gestion de la crise d'anxiété et de panique | Managing anxiety and panic attacks

Réduisez la tension de votre corps

1. 1, 2, 3, respirez. . . prenez des respirations normales, à une vitesse normale.
2. Relâchez les épaules, relaxez vos bras et vos jambes
3. Étirez-vous très fort : dos, jambes, bras, cou et visage
4. Massez vos bras, vos mains, votre tête...
5. Marchez et comptez vos pas

Changez la direction de vos pensées

1. Nommez 5 choses que vous pouvez voir
2. Nommez 4 choses que vous pouvez toucher
3. Nommez 3 choses que vous pouvez entendre
4. Nommez 2 choses que vous pouvez sentir
5. Nommez 1 chose que vous pouvez goûter

Faites quelque chose de différent

1. Nommez des pays qui commencent par A... B... C... etc.
2. Nommez des objets que vous pouvez voir, par couleur : bleu, blanc, rouge, etc.
3. Nommez des souvenirs de votre enfance jusqu'à aujourd'hui
4. Visualisez vos anniversaires, un par un
5. Chantez des chansons de vos artistes préféré.e.s

Reduce the tension in your body

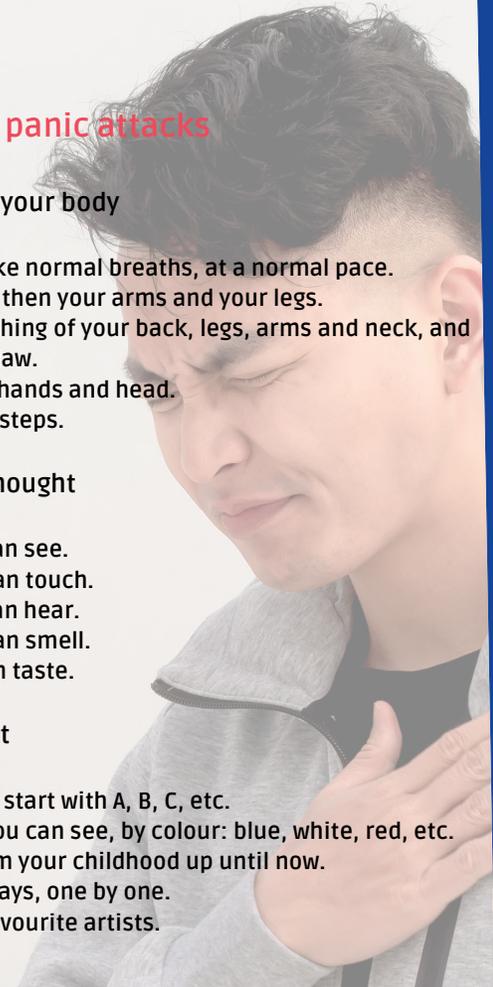
1. 1, 2, 3, breathe. . . Take normal breaths, at a normal pace.
2. Relax the shoulders, then your arms and your legs.
3. Do some deep stretching of your back, legs, arms and neck, and relax your forehead and jaw.
4. Massage your arms, hands and head.
5. Walk and count your steps.

Change your train of thought

1. Name 5 things you can see.
2. Name 4 things you can touch.
3. Name 3 things you can hear.
4. Name 2 things you can smell.
5. Name 1 thing you can taste.

Do something different

1. Name countries that start with A, B, C, etc.
2. Name objects that you can see, by colour: blue, white, red, etc.
3. Name memories from your childhood up until now.
4. Visualize your birthdays, one by one.
5. Sing songs by your favourite artists.



Outils, références et accompagnement | Tools, references and support

Améliorer la concentration et diminuer le stress | Improve your concentration and reduce your stress

Arrêtez de procrastiner et fixez-vous des objectifs afin d'améliorer votre concentration et diminuer votre stress. Voici quelques moyens pour y arriver:

1. Abandonnez le multitâche et rédigez une liste de tâches à réaliser
2. Travaillez avec des pauses (La méthode Pomodoro)
3. Méditez quelques minutes par jour
4. Faites du sport régulièrement
5. N'apportez pas de travail à la maison
6. Le télétravail doit se faire dans une pièce et fermez la porte en fin de journée
7. Écoutez de la musique d'ambiance ou instrumentale
8. Trouvez des endroits calmes pour diminuer le bruit
9. Dormez au moins 6 heures par nuit
10. Évitez les distractions (téléphone, Facebook, etc.)
11. Désencombrez votre bureau, votre table, votre logement
12. Favorisez les siestes de 15-20 minutes pour relâcher votre cerveau
13. Évitez l'excès de glucides, de calories et de mauvaises graisses qui endorment
14. Prenez le temps de manger en allant dîner à l'extérieur
15. Entraînez votre cerveau à se concentrer (mots-croisés, lecture, sudoku, etc.)

Stop procrastinating and set objectives to improve your concentration and reduce your stress. Here are some tips!

1. Forget about multitasking and write a "to do list."
2. Take breaks when working (the Pomodoro method).
3. Meditate for a few minutes each day.
4. Do sports regularly.
5. Don't bring work home.
6. Telework should be done in a separate room. Close the door behind you at the end of the day.
7. Listen to background or instrumental music.
8. Find calm places to reduce noise.
9. Sleep at least six hours a night.
10. Avoid distractions (telephone, Facebook, etc.).
11. Declutter your desk, your table, your home.
12. Take naps for 15 or 20 minutes to give your brain a rest.
13. Avoid excessive quantities of carbohydrates, calories and unhealthy fats that make you sleepy.
14. Take time to eat by going out for meals.
15. Do activities that will improve your concentration (crosswords, reading, sudoku, etc.).

Outils, références et accompagnement | Tools, references and support

Livres, web et applications mobiles | Books, Internet and mobile apps

Suggestions de livres | Books suggestions

Allez visiter et vous abonner à la bibliothèque municipale... Il y a plein de livres disponibles !
Visit your municipal library—there are so many books available!

- Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien. Robert Ladouceur. 2008. Édition : Odile Jacob
- La peur d'avoir peur. Andrée Letarte, André Marchand, Émilie Seidah. 2018. Edition : Trécarré

Documents sur le web | Online tools

- Aller mieux à ma façon \ Getting better... my way
- Fondation Jeunes en tête
- Manuvie
- Phobies Zéro
- TCC Montréal
- Homewood Santé : Au-delà de l'anxiété | Prendre le contrôle de votre humeur
- Homewood Health: Moving Beyond Anxiety Taking Control of Your Mood
- Mindwell : Pratique réflexive | Inverser la réaction de stress (vidéo)
- Mindwell: Reflective Practice | Reversing the Stress Response (video)
- Togetherall : La solitude | Une introduction à la gestion du deuil et de la perte
- Togetherall: Loneliness | An introduction to coping with grief & loss

Applications mobiles gratuites| Free mobile apps

- Calm : Réduire l'anxiété et améliorer le sommeil | Calm: Reduce anxiety and improve sleep
- Espace de tête : Méditation et pleine conscience | Headspace: Meditation and mindfulness
- Pacífica : Contrer l'anxiété et le stress quotidien | Pacífica: Coping with anxiety and daily stress
- 7 Cups: Thérapie en ligne et soutien émotionnel pour l'anxiété et la dépression | 7 Cups: Online therapy and emotional support for anxiety and depression
- Ismart : Pour éviter le stress chronique et la détresse psychologique | iSmart: To avoid chronic stress and psychological distress
- Petit BamBou : Méditation pleine conscience, guidée | Petit BamBou: Guided mindfulness meditation



Outils, références et accompagnement | Tools, references and support **Des ressources du milieu | Local resources**

Services d'intervention et d'accompagnement à domicile | Intervention and support at home

- Habitat Jeunesse (18 ans et plus)

Groupes d'entraide | Support groups

- MRC Les Moulins : Le Vaisseau d'Or (Les Moulins)
- MRC L'Assomption : Le Tournesol de la Rive-Nord

Pour les membres de l'entourage | For family and friends

- La lueur du phare de Lanaudière

Pour faire respecter ses droits | To protect your rights

- Pleins droits de Lanaudière
- Comité des usagers du CISSS de Lanaudière

Pour un professionnel de la santé | For a health professional

- 2-1-1 (informations)
- 8-1-1 (urgences-emergencies)
- CISSS de Lanaudière



REMERCIEMENTS À NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES ! THANK YOU TO OUR PARTNERS !

Nous désirons remercier sincèrement tous les partenaires qui ont contribué à la réalisation de cette trousse de premiers soins psychologiques. Leur apport a permis d'assurer la réussite de ce beau projet novateur : rédaction, entreposage, mise en page et corrections, traduction français/anglais, réseau de montage de la trousse et distribution des 25 000 trousseaux auprès des personnes/familles des MRC Les Moulins et de L'Assomption, au Sud de Lanaudière.

We sincerely thank our partners who helped produce this Psychological First Aid Kit. Their contribution made this wonderful innovative project a success: writing, layout and editing, English translation, network to assemble, store, and distribute 25,000 kits to users and families in the MRCs of Les Moulins and L'Assomption, in Lanaudière South.

Aide Homme | Centre d'entraide de Mascouche | Centre La Croisée | Cité GénérAction 55+ | Coopérative de Solidarité le Chez-Nous du Communautaire | English Community Organization Lanaudière | Groupe Ressources Des Moulins | Imprimerie CRL | La HUTTE-Hébergement d'urgence | Le Groupe des Pharmacies Familiprix Manon Bourget et Associés | Le Pas de deux | Le Relais de Mascouche | Le Supermarché Crevier Lachenaie | Les Amis de la Déficience Intellectuelle Rive Nord | Les Boîtes GoBac Inc | Les Oeuvres de Galilée | Les Supermarchés IGA Crevier Lanaudière | Métro Fogarty | Office Municipale D'Habitation de Lanaudière Sud | Pharmacie Jean Coutu Martin D'Amours | Popote roulante Les Moulins | Société St-Vincent De Paul de Repentigny.

Avec la participation financière de :



En partenariat avec les Alliances pour la solidarité et le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale



*Conception et gracieuseté d'Habitat Jeunesse
Designed by and courtesy of Habitat Jeunesse*

450 474-4938