



# NOUS BRISONS L'ISOLEMENT SOCIAL

CENTRAIDE CONCENTRE  
SON ACTION AUTOUR DE  
QUATRE CHAMPS :

NOUS SOUTENONS LA  
RÉUSSITE DES JEUNES

NOUS ASSURONS L'ESSENTIEL

NOUS BRISONS  
L'ISOLEMENT SOCIAL

- > Nous favorisons l'inclusion des personnes handicapées
- > Nous aidons les personnes en situation de crise, en difficulté ou avec un enjeu de santé mentale
- > Nous brisons l'isolement des aînés

NOUS BÂTISSONS DES  
MILIEUX DE VIE  
RASSEMBLEURS

Témoignage sur le Centre Le Phare de La Baie, l'un des 92 organismes associés à Centraide dans la région.

« Le Phare m'a permis de briser mon isolement lorsque j'ai fait une dépression. Il m'a redonné le goût de vivre. L'intervenante, qui est formidable, me rencontrait individuellement aussi souvent que j'en avais besoin afin de discuter de ce qui n'allait pas, de m'apporter du soutien et d'identifier différentes solutions à mes problèmes. Elle m'appelait aussi à la maison lorsqu'elle était quelques jours sans me voir. **Le fait de côtoyer des personnes ayant vécu le même problème que moi et qui sont aujourd'hui bien rétablies m'a fait reprendre confiance en moi et m'a permis d'aller de l'avant.** Bien sûr, cela ne se fait pas en claquant des doigts, mais c'est à force de persévérance qu'on voit le bout du tunnel et que le petit nuage gris qui flotte au-dessus de notre tête s'estompe peu à peu.

Merci au personnel du Centre de jour du Phare et aussi à la clientèle de m'avoir accueilli parmi eux. »

- Anonyme

Vous avez le pouvoir de  
changer des vies  
pour la vie: **donnez.**

418 543-3131

[www.centraidesaglac.ca](http://www.centraidesaglac.ca)



**Centraide**  
Saguenay-Lac-Saint-Jean  
Nous tous, ici

