

écoutez **ALAIN TÉRIEUR**

À l'intérieur comme à l'extérieur, se sentir bien et en sécurité c'est important!



Mot

DE LA PORTE PAROLE
LOUISE LATRAVERSE

Écouter *Alain Térieur*, c'est tendre l'oreille vers notre petite voix intérieure, ce murmure qui se fait parfois entendre et que nous prenons plaisir à ignorer lorsque ses conseils ne nous conviennent pas.

Il m'arrive encore de faire semblant de ne pas l'entendre. Elle me dérange, me questionne, elle insiste, persiste, disparaît et reprend vie au moment où je ne l'entends plus. Et là je me dis: si je l'avais écoutée... On la qualifie souvent d'intuition, à juste titre puisque le mot intuition signifie « voir à l'intérieur ». Pourquoi alors ne pas s'arrêter et prêter l'oreille... car finalement, c'est bien à l'intérieur de soi que se trouvent nos peurs, nos doutes, mais aussi nos forces et nos capacités de trouver les solutions et les sécurités qui nous conviennent. Se sentir en sécurité, c'est s'écouter à l'intérieur.

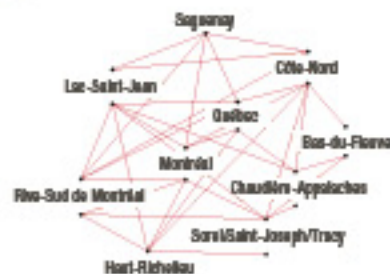
Se sentir en sécurité, c'est aussi développer sa curiosité, être aux aguets, attentif à l'aide extérieure qui existe, bref, c'est se sentir épaulé. Notre sentiment de sécurité se construit avec les autres et avec les services qui

nous sont proposés. Pour cette raison, il est essentiel d'offrir à la population un revenu minimum garanti, un accès universel à l'éducation, aux soins de santé, à un environnement sain.

Quand j'étais jeune, on me talonnait avec le respect. Je répondais: le respect, ça se gagne, ça ne se donne pas. Aujourd'hui je parlerais plutôt de civilité, cette attention que l'on porte aux autres que parfois on ne connaît même pas et qui fait du bien. C'est prendre le temps d'aider quelqu'un qui est tombé à se relever, c'est tenir une porte, c'est inviter quelqu'un sous son parapluie en attendant le feu vert au coin d'une rue, c'est laisser son siège à quelqu'un de plus âgé, c'est tout simplement être attentif à ceux et celles qui nous entourent.

Écouter *Alain Térieur*, non seulement c'est écouter et respecter sa petite voix, mais c'est aussi prendre le temps, prendre ce temps qu'on n'a jamais, pour écouter l'autre.

LE RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ASSOCIATION
CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE



Nous remercions :



et le ministère de la Santé et des Services sociaux pour leur contribution financière à la campagne de promotion de la santé mentale 2012.

Présenté par : La Division du Québec

