

**Porter les  
courses de  
ma voisine  
qui habite au  
troisième étage,**

*ça fait une  
différence.*



**JE  
PRATIQUÉ LA  
GENTILLESSE**



Bibliothèques  
**Montréal**



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Filiale de Montréal

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'île-de-Montréal

**Québec**