

Conférence populaire 2016-2017

« Pour en savoir plus sur la santé mentale »

Des rencontres d'information vous sont offertes sur divers thèmes afin de vous outiller pour maintenir un équilibre émotionnel au quotidien.

Ces conférences s'adressent à tous. Parlez-en aux gens autour de vous. C'EST GRATUIT !

Mercredi 26 octobre 2016: Le stress sans détresse.

Ce qui vous stresse est différent de ce qui stresse votre voisin : la recette du stress est universelle. Il n'y a pas de solution facile, mais il y a des solutions possibles. Prônons une vie où le stress est sans détresse.

Mercredi 30 novembre 2016: Au cœur des émotions.

C'est lorsqu'on sait donner place aux émotions qu'elles cessent de nous tourmenter et deviennent de précieuses alliées. Qui a dit que la vie serait un long fleuve tranquille ?

Mercredi 25 janvier 2017: Comment traverser la rupture ?

Déterminer les ingrédients de la douleur, les actions immédiates pour prendre soin de soi ainsi que les actions à long terme pour survivre à la rupture. « *L'équilibre du marin importe plus que la grosseur de la vague !* » - Michelle Larivey

Mercredi 22 février 2017: L'imprévu.

Faites-nous confiance et venez voir ce que l'on vous réserve. Surprise !!

Mercredi 29 mars 2017: L'agressivité une bombe à désamorcer.

Les causes de l'agressivité, les occasions, les personnes, les effets, les stratégies, etc. L'agressivité n'est pas inévitable, mais on peut y faire face et l'accueillir adéquatement.

Mercredi 26 avril 2017: Tout le monde à bord : cap sur sa santé mentale !

La campagne annuelle de la santé mentale 2016-2017 ayant comme thème « 7 astuces pour être bien dans sa tête » se poursuit encore pour l'année 2017-2018. Un volet d'outils et de stratégies concrètes pour une santé mentale florissante.

Mercredi 31 mai 2017: Un retour aux sources. (créativité, plaisir, bonheur)

« Un homme dit: Où t'as trouvé le bonheur? Je le cherche depuis toujours. L'autre lui répond: Je l'ai fait moi-même ! » Découvrez le bonheur dans toute sa simplicité et ce, en regardant à l'intérieur de soi.



Les conférences ont lieu de **19h à 21h** à la Bibliothèque Lisette-Morin, 110, rue de l'Évêché Est, Rimouski.

Inscriptions **obligatoires** et informations supplémentaires auprès de Paméla Bérubé Jean au (418) 723-6416 poste 103 ou au <http://smq-bsl.org/promotion-et-prevention>

