



La résilience ou notre capacité à rebondir !

Mme Blandine Soulmana
auteure et conférencière internationale.

CONFÉRENCE POPULAIRE

Par moment dans la vie on se laisse flotter ou on serre les dents et on rame vers un objectif précis. On doit aussi, par période, se débattre pour se maintenir à la surface. La vie est injuste, c'est un fait connu et reconnu. Par contre, il y a un grand bout qui nous appartient. Celui-ci nous pouvons le cultiver et, après un certain temps, on récolte. Dans cette conférence, Madame Soulmana démontre, avec vivacité et beaucoup d'humour, et à partir de faits vécus, qu'il est possible de réagir face aux épreuves.

Certains rebondissent sans même y penser alors que d'autres doivent apprendre, mais nous avons tous un potentiel de résilience. Notre confiance se nourrit de défis, une petite bouchée à la fois. Parfois, c'est l'échec qui nous donne l'occasion d'apprendre de nos erreurs, mais c'est aussi des réussites et la vie nous semble alors plus belle. Se sachant capable, on vise un peu plus haut. Le positivisme, c'est de démontrer notre potentiel à aimer la vie! Se fixer un objectif, c'est se donner la permission d'espérer. L'espoir mène à l'action. Le premier pas qu'on franchit vers son but est important, car il est la frontière entre la personne qu'on a été et celle qu'on veut devenir. Un jour, on regarde derrière soi et on voit qu'on a fait du chemin. C'est à ce moment qu'on réalise qu'on a de quoi être fier de nous... et que c'est très agréable à ressentir.



CONFÉRENCIÈRE INVITÉE :
Mme Blandine Soulmana
auteure et conférencière internationale.

Des interventions basées sur l'expérience. Blandine Soulmana se marie à 15 ans et tombe rapidement enceinte, croyant s'affranchir d'une famille dysfonctionnelle et plus particulièrement d'une mère indifférente. Son mari se révèle être un tyran contrôlant et violent. Lors d'un séjour en Algérie qui devait être bref, il lui apprend que la grand-mère élèvera l'enfant en France et qu'eux resteront en Algérie. Désespérée elle cherche à fuir pour retrouver son enfant, mais son mari la fait emprisonner. **Blandine a connu toutes les misères : affectives, intellectuelles, matérielles et spirituelles.** Une partie d'elle a voulu bâillonner l'autre. Faire comme si c'était une autre vie que la sienne. Elle n'a pas réussi. Elle a plutôt enlevé le bâillon et tout raconté avec ses tripes. **Elle ne se taira plus jamais.** Au coeur de son message, on retrouve l'importance de s'accepter et d'abandonner le contrôle à la vie. Pour grandir, il faut cesser d'être sur la défensive, de se justifier, d'accuser ou de riposter. Le seul contrôle qui reste est ce que l'on fera de ce qui reste.

« La plus grande force humaine est d'arriver à transformer le négatif en positif. » - Blandine Soulmana

Date : **Mercredi 9 mai 2018 de 19 h 00 à 21 h 00**
Lieu : Salle Georges-Beaulieu, Cégep de Rimouski, 60, rue de l'Évêché Ouest
Coût : 20 \$ pour tous
15\$ membre de Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent et étudiant

VENTE DES BILLETS

- ◇ Les billets sont en vente SUR NOTRE SITE EN LIGNE (www.smq-bsl.org) ou à SMQ-BSL, 315, Rouleau, Rimouski, G5L 5V5 durant les heures d'ouverture.
- ◇ Un billet acheté est une place assurée. Selon les disponibilités, il pourrait y avoir quelques billets disponibles en vente à la porte.
- ◇ Informations : 418-723-6416