

Conférence populaire 2017-2018

«Pour en apprendre 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, mais les places sont limitées. C'est normal «C'EST GRATUIT».

MERCREDI 13 SEPTEMBRE 2017: Se protéger de la manipulation

Les manipulateurs, qui sont-ils ? Pourquoi nous contrôlent-ils ? Comment nous défendre ? Apprenons à mieux identifier ces manipulateurs pour ensuite s'en protéger.

MERCREDI 4 OCTOBRE 2017: Vivre avec ces gens qui critiquent tout!

Des gens qui critiqueront, il y en aura toujours! La nuance c'est notre manière de les interpréter et ce qu'on en fera avec! Évitions de se taper sur la tête et grandissons avec la critique.

MERCREDI 22 NOVEMBRE 2017: Lâcher prise pour un meilleur équilibre.

Lâcher prise... Parfois, il vaut mieux apprendre à suivre le flot des changements qui surviennent. C'est se permettre d'être plus flexible, d'être nous tout simplement!

MERCREDI LE 24 JANVIER 2018: La dépendance affective, fait-elle partie de ma vie?

Vivre en fonction de l'autre, est-ce que c'est ça la dépendance affective? Prenons le temps de la comprendre pour mieux agir avec soi ou avec les autres.

MERCREDI LE 21 FÉVRIER 2018: mon stress à moi d'y voir!

Nous avons tous notre propre façon de faire face au stress. Puisque nous ne pouvons pas le faire disparaître, nous devons développer des stratégies pour mieux s'y adapter. Faisons du stress notre allié pas notre ennemi!

MERCREDI 21 MARS 2018: Le pouvoir du moment présent.

Puisez dans vos ressources pour vous permettre de lâcher prise dans votre vie. «Il y a deux jours dans la vie où l'on ne peut rien faire. Ils s'appellent hier et demain. Pour le moment, aujourd'hui est le jour idéal pour aimer, croire et principalement vivre.» Dalai Lama

MERCREDI LE 25 AVRIL 2018: S'entraîner au bonheur, pour y faire une place dans notre vie.

Il y a une seule personne qui détient la recette de ton bonheur et c'est toi! C'est dans la simplicité et la connaissance de soi que la recette prendra forme.

MERCREDI LE 6 juin 2018: Voir le verre à moitié plein au lieu d'à moitié vide.

Changez vos lunettes pendant un moment pour celle de la pensée positive. Vous verrez peut-être les problèmes et les difficultés sous un nouveau jour!



Les conférences ont lieu de 19h à 21h à la Bibliothèque municipale Fonds de solidarité FTQ, 520 avenue St-Jérôme à Matane, QC

Inscriptions **obligatoires** et informations supplémentaires auprès de

Alexandra Martineau-Duguay au 1 877-808-0512 ou auprès de Mme Christiane Melançon (Responsable de la bibliothèque) au 418-562-9233 option 4

Ou sur notre site web: <https://smq-bsl.org/promotion-et-prevention/>

