

Conférence populaire 2017-2018

« 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, mais les places sont limitées. C'est normal «C'EST GRATUIT !»

En collaboration avec la Bibliothèque Lisette-Morin:



Mercredi 25 octobre 2017: Arrosez les fleurs et non les mauvaises herbes.

Fletcher Peacock s'appuie sur les forces et les ressources de chaque individu qui lui permettent de faire face aux perturbations de la vie. Au lieu de s'attarder à chercher les causes de nos difficultés, il nous invite à en découvrir les solutions.

Mercredi 29 novembre 2017: Ces cinq blessures qui m'empêchent d'être moi-même.

Avez-vous parfois l'impression de tourner en rond dans votre cheminement personnel? Vous arrive-t-il de voir resurgir un problème que vous pensiez avoir résolu? Peut-être ne cherchez-vous pas au bon endroit ?

Mercredi 31 janvier 2018: Vivez au bon rythme.

Si au lieu de passer votre vie à vous torturer à coups de «comment mieux manger», «comment mieux s'entraîner», «comment mieux travailler», «comment mieux dormir», vous vous demandiez plutôt à quel moment le faire? Votre bien-être ne serait-il pas avant tout lié à une question de timing?

Mercredi 28 février 2018: Le développement de la personnalité, par Monsieur Luc Desbiens

Notre personnalité est forgée par notre bagage héréditaire et notre éducation, mais également par nos choix et nos expériences au cours de notre vie. Si nous ne pouvons changer le passé, nous avons néanmoins la responsabilité de poursuivre le bon développement de notre personnalité, afin de mieux répondre à nos besoins, surmonter nos vulnérabilités et résoudre les problèmes associés au fonctionnement de notre personnalité.

Mercredi 28 mars 2018: L'art de demander.

« J'aurais dû le lui demander avant, j'aurais gagné du temps ! », « Mais pourquoi ne me l'as-tu pas demandé, je t'aurais aidé ? » Nous demandons l'heure, un avis ou des renseignements, mais nous hésitons à demander plus...

Conférence dans le cadre de la campagne annuelle de la santé mentale 2018-2019

Mai 2018: Surveillez notre Facebook pour plus de détails.

Mercredi 6 juin 2018: Ces petits riens qui illuminent notre quotidien.

Et si la beauté se trouvait dans les petites choses, les petits riens ! Une brise légère, un rayon de soleil... nos journées abondent de ces plaisirs infimes.



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>

