

Conférence populaire 2018-2019

«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 municipale Fonds de solidarité FTQ de Matane



Mercredi le 19 septembre 2018: *Agir pour donner du sens!*

Le sens, c'est avancer en étant fidèle à soi, à ses valeurs, à ses principes. Quand on n'y arrive pas, on peut ressentir un certain malaise, un grand inconfort, voir la détresse. À travers la conférence, nous réfléchirons sur la façon dont le sens peut contribuer à notre pouvoir sur les événements et sur notre vie!

Mercredi le 21 novembre 2018: *La dépendance affective, fait-elle partie de ma vie?*

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

Mercredi le 20 février 2019: *Au rythme des transitions*

Avez-vous parfois l'impression de perdre vos repères lorsque vous faites face à d'importants bouleversements dans votre vie? En réalité, tout est question de rythme et d'accords. Vous découvrirez que, peu importe les tournants de votre existence, vous pouvez voir ces expériences comme un processus naturel. Alors, osez vivre l'aventure de ce parcours grandeur nature qu'est votre vie... **au rythme des transitions.**

Mercredi le 20 mars 2019: *La face cachée des émotions*

Au-delà de nos réactions, les émotions tiennent un rôle essentiel voire même VITAL à notre bien-être! C'est en leur laissant une place que nous apprendrons à les comprendre et les transformer en de précieuses alliées.

Mercredi le 17 avril 2019: *Osez Oser!*

Nous sommes tous, à un moment ou un autre, entraîné dans nos habitudes, notre train-train quotidien et notre zone de sécurité. Nous verrons ensemble comment l'audace peut très bien commencer par de petits changements, de nouvelles habitudes ou de nouvelles attitudes face à soi et dans nos relations avec les autres.

Mercredi le 22 mai 2019: *S'aimer! Comment se réconcilier avec soi-même ?*

«S'aimer soi-même nous révèle des capacités de résilience, de compassion et de compréhension intérieure qui font simplement partie de la vie»
Sharon Salzberg. Beaucoup d'entre-nous minimisent le pouvoir de s'aimer que peut avoir sur l'ensemble de notre vie. Nous y découvrirons le pourquoi et le comment de l'amour de soi.

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

Inscription **obligatoire** et informations supplémentaires auprès d'Alexandra Martineau-Duguay au 1 877-808-0512 (sans frais) ou auprès de Christiane Melançon (responsable de la bibliothèque) au 418-562-9233 option 4

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

