



Conférence gratuite

## **La quête du mieux-être émotionnel** **« La peur, l'anxiété et la dépression »**

Le **Centre d'entraide aux aînés** vous invite à une conférence gratuite pour proches aidants d'aînés et toute autre personne intéressée.

Conférencière : **Madame Nancy Bruneau**



Nancy Bruneau possède une formation universitaire en Science et psychologie. Elle cumule une longue expérience dans les approches alternatives favorisant une bonne santé mentale, émotionnelle et physique. Conférencière à l'IHS, elle offre différentes conférences touchant le domaine du mieux-être et tout récemment, elle a obtenu le poste de Directrice au service d'accompagnement à l'inclusion sociale en santé mentale (SAIS) situé à l'hôpital Pierre Janet.

**Quand :** 10 mai 2022  
**Durée :** 18h30 à 20h30  
**Où :** Par conférence **ZOOM**

Nous sommes tous d'accord que plusieurs événements de la vie courante nous amènent à vivre des tensions, des inquiétudes, des appréhensions et même des états de souffrance. Cette conférence mettra en relief les thèmes de la peur, de l'anxiété et de la dépression qui sont 3 états perturbant l'organisme dans sa globalité. Quelques outils et certaines mises en situation vous seront présentés, contribuant à cette recherche du mieux-être.

SVP, veuillez confirmer votre présence auprès de Andrée-Ann Boisvert au [coordopaf@entraideauxaines.ca](mailto:coordopaf@entraideauxaines.ca) ou au 819 771-6609 poste 6