



Conférence grand public

Les émotions : ennemies ou alliées?

Mercredi 4 février 2015

Agora du musée amérindien de Mashteuiatsh (1787, rue Amishk)

19 h à 21 h (entrée gratuite)

Pour information : 418 275-5386, poste 767 ou stephanie.gabriel-fortin@mashteuiatsh.ca

On dit qu'une personne souffrante a les facultés affaiblies par son émotivité, que la détresse l'emporte sur sa raison et qu'elle a parfois de la difficulté à entrevoir des solutions à ses problèmes.

Pourtant, les émotions sont précieuses et nous informent de nos besoins ainsi que de nos limites. Leur intensité peut nous guider par rapport à l'urgence d'agir pour soi ou pour un proche.

Cette conférence fera la lumière sur la signification et l'utilité des émotions afin de développer notre vigilance individuelle et collective pour mieux être à l'écoute des messages.

Principales facettes abordées :

- Pourquoi avons-nous des émotions?
- Comment leur laisser de la place sans être envahi?
- Peuvent-elles devenir un guide essentiel dans notre vie?



Karène Larocque



Psychologue et formatrice en psychologie des relations humaines, elle est psychothérapeute spécialisée en auto-développement : une approche qui s'intéresse au problème plutôt qu'au symptôme et qui vise à outiller la personne.

Karène Larocque est particulièrement appréciée pour son dynamisme, sa capacité à vulgariser les concepts, sa simplicité et la passion contagieuse qui l'anime lorsqu'il est question de santé psychologique.

Ses présentations sont toujours agrémentées de nombreux exemples concrets et d'images saisissantes. Tous ceux et celles qui ont eu la chance de la rencontrer sont unanimes à dire qu'ils renouvelleraient l'expérience s'ils en avaient la possibilité. Alors, saisissez cette opportunité et invitez vos proches.

Un moment magique pour des gens uniques !