

Cinq (5) mercredis
du 3 février au 3 mars 2021
de 13 h à 15 h

Inscription gratuite
450.346.5736 poste 226
smq-hr.dany@outlook.fr

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Haut-Richelieu

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Atelier sur la gestion des émotions

Lieu

Clinique Pro-Santé
1344, rue du Pont
Marieville

8 places disponibles

dans le respect des
mesures sanitaires : port du
masque et distanciation

Nous avons toutes et tous l'aptitude à ressentir des émotions. Mais savons-nous toujours comment composer avec elles ? Ne vous êtes-vous jamais senti·e confus·e, voire désorienté·e devant ce que vous ressentiez ? Nos expériences émotionnelles ont l'immensité et l'intensité d'un océan sur lequel nous naviguons. Celui-ci est parfois paisible, parfois nous tanguons, nous chavirons, nous nous essoufflons avant de remonter à la surface.

Vous avez déjà certainement pensé que votre vie serait plus facile si vous n'aviez jamais peur, si vous n'étiez jamais en colère ou frustré. Pourtant, si nos émotions ont perduré au cours de l'évolution, c'est qu'elles sont utiles.

Découvrez avec nous l'univers fascinant des émotions !