Thetford Mines, le 12 janvier 2017

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

**Café-discussion mensuel de Partage au masculin**

**Comment va ta santé…mentale?**

**Animé par monsieur Roger Jacques, le prochain Café-discussion de Partage au masculin se tiendra le mercredi 1 février 2017, à 18h45, au bureau de l’organisme à Thetford Mines, 264 rue Notre-Dame est. On y discutera de santé mentale.**

Selon un sondage du chercheur Gilles Tremblay de l’Université Laval, près de deux hommes sur trois hésitent à demander de l’aide psychologique lorsqu’ils sont en détresse.

Combien de fois demandons-nous à quelqu’un: « Comment ça va? » Question qui amène la même réponse : « Bien merci! » Même si cela ne va pas très bien! Évidemment, nous ne nous verrions pas demander : « Comment va ta santé mentale? », de peur que ce soit mal interprété.

Est-ce que je me sens bien dans ma tête et dans ma peau? Comment va ma vie de couple, ma relation avec mes enfants? Comment ça se passe dans mon milieu de travail? Est-ce que je me sens submergé par le stress? Comment est-ce que je règle mes difficultés? Quelles sont les solutions, les ressources, les personnes, les attitudes, qui peuvent m’aider à améliorer ma santé mentale?

Y a-t-il un lien entre jouir d’une bonne santé mentale et avoir une estime de soi positive? Lorsque l’estime de soi est faible, notre résistance face aux adversités de la vie est diminuée. Pour améliorer et maintenir une bonne santé mentale, prévoyons un temps d’arrêt pour reconnaître nos forces, nos besoins, nos limites, nos intérêts et définir nos priorités.

Le Café-discussion est une activité gratuite à laquelle sont invités les hommes de 18 ans et plus.

-30-

*Source: Guy Dubé 418 335-6677*

**www.partageaumasculin.com direction@partageaumasculin.com**