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

Saint-Jean-Port-Joli, le 21 mars 2017

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

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

**Le stress, phénomène passager ou permanent?**

Le prochain café-discussion de Partage au Masculin, aura lieu le jeudi 6 avril à 19h00, à La Maison Joly au 318 rue Verreault à St-Jean-Port-Joli. Les participants seront invités à réfléchir sur la place du stress dans leur vie.

C'est quoi le stress pour toi ? Quels sont les symptômes de stress? Le stress peut-il être différent d'une journée à l'autre? Est-ce important de savoir c'est quoi le stress? Doit-on tenter d’éviter ou plutôt apprendre à gérer les moments de stress? Est-ce vrai de dire qu’il y a du bon stress et du mauvais stress? Si oui, comment faire la différence? Comment pouvons-nous éviter de stresser les personnes autour de nous?

Pouvons-nous développer une disposition d'esprit qui favorise la bonne gestion du stress? Comment? Certaines personnes semblent toujours en contrôle. Possèdent-elles un secret? Si vous le connaissez, venez le partager avec nous.

Animé par monsieur Jean-Louis Gosselin, cette activité gratuite est offerte à tous les hommes de la région qui ont le goût d'échanger entre eux dans une atmosphère cordiale et en toute confidentialité.

Pour information 1 866 466-6379

ou [www.partageaumasculin.com](http://www.partageaumasculin.com)

-30-

Source: Guy Dubé 1 866 466-6379