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

COMMUNIQUÉ DE PRESSE St-Jean-Port-Joli, le 18 janvier 2017

##  Pour diffusion immédiate

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

**Les limites, le respect et l’estime de soi**

**Savoir dire non, sereinement, sans peur de blesser, sans peur de perdre l’amour ou l’attention de l’autre. Rien de plus simple? Et pourtant, pour beaucoup d’entre nous, c’est l’apprentissage de toute une vie. Ça s’appelle mettre ses limites et, étrangement, dire non devient une manière de SE dire oui, de s’affirmer. Alors, mettre ses limites, c’est une façon de se respecter ou c’est faire preuve d’égoïsme?**

Pour Diane Gagnon, de Consultation Formaction, notre capacité à mettre nos limites est directement proportionnelle à notre estime de nous-mêmes : plus nous nous respectons, plus nous aurons de la facilité à mettre nos limites. « Si les gens empiètent constamment sur notre territoire ou abusent de notre bonté, c’est un signe que nous avons besoin de mettre plus clairement nos limites. Mettre ses limites, ça ne veut pas dire rejeter les autres ou être moins généreux envers eux, ça signifie cesser de se rejeter soi-même et commencer à être plus généreux envers soi-même. Ce n’est pas de l’égoïsme : c’est de l’estime de soi. Et c’est la base du bonheur », soutient-elle.

Voilà le sujet du prochain café-discussion de Partage au Masculin, qui aura lieu ce jeudi 2 février à 19h00, à La Maison Joly au 318 rue Verreault à St-Jean-Port-Joli. Animée par 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 418 228-7682

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

-30-

Source: Guy Dubé 418-228-7682