Saint-Georges, le 27 décembre 2017

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

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

**L’anxiété peut-elle m’apprendre quelque chose sur moi ?**

**Chaque matin au réveil, et cela durant de nombreuses années, il ressentait une grande anxiété. Mais plutôt que de faire comme si elle n’était pas là, et de souffrir de différents maux, il demandait à son anxiété ce qu’elle avait à lui apprendre sur lui-même. C’est de cette façon que, progressivement, le célèbre et regretté conférencier Jean Monbourquette a fait de l’anxiété une alliée plutôt qu’une ennemie.**

L’anxiété peut donc m’apprendre quelque chose sur moi? Il semble bien que oui. Le comédien québécois Patrice Coquereau est aussi de cet avis. «  Les crises d’anxiété ont été le signal spectaculaire que quelque chose n’allait pas et que je devais y remédier », écrit le comédien dans son livre *Guérir à gorge déployée*. (2014 Éd. de L’Homme). L’important est d’accepter d’aller chercher de l’aide. « C’est un mal largement répandu et tabou; il n’y a pourtant pas lieu de souffrir seul et en silence », écrit-il encore.

Si vous souhaitez en savoir plus ou partager vos expériences, ne ratez pas le prochain café-discussion de Partage au masculin à Saint-Georges, qui se tiendra le jeudi 11 janvier 2018 à compter de 19h00 au local de l’organisme, sis au 925 boulevard Dionne. Animée par Michel Roy, cette activité gratuite est offerte à tous les hommes de la région qui ont le goût d'échanger entre eux dans une atmosphère cordiale, en toute confidentialité. Les contributions volontaires sont les bienvenues.

Pour s’informer : 418 228-7682

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

-30-

*Source: Guy Dubé 418 228-7682*