**COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour diffusion immédiate**

 **21 janvier 2018**

**Café-discussion de Partage au Masculin**

**Le lâcher-prise**

Le prochain café-discussion de Partage au Masculin aura lieu

le **jeudi 1e février 2018 à 19 heures,**

*au* ***CLSC de Saint-Jean-Port-Joli, local de la bibliothèque***

*Les**participants seront invités à réfléchir à la notion du* **lâcher-prise. Qu'entend-on** par lâcher-prise ? Pour Marie Bérubé, " une manière très simple de l'apprivoiser consiste à l'opposer à son contraire**: le contrôle ".**

Pour elle: "Lorsque nous réalisons que nous ne pouvons changer ni les événements ni les autres et que nous pouvons seulement changer notre façon de les percevoir, nous sommes **dans le lâcher prise**. Nous nous donnons alors une chance de vivre moins de stress."

Au cours de cette soirée, nous regarderons ce qu'en pensent trois auteurs différents. Nous verrons également **comment lâcher prise dans la pratique au quotidien.**

Pour bien saisir cette notion, nous regarderons à l'aide de 11 exemples pratiques comment se positionne le contrôle ou le lâcher prise.

Enfin, les participants auront l'occasion **de proposer leur propre définition** du lâcher prise et de présenter des circonstances dans lesquelles ils ont eu des difficultés à le faire.

Animée 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**

**-30-**

Source: Guy Dubé 1 866 466-6379