**COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour diffusion immédiate**

 **16 août 2018**

**Café-discussion de Partage au Masculin**

**La solitude et l'isolement**

Le prochain café-discussion de Partage au Masculin aura lieu le **jeudi 6 septembre 2018 à 19 heures,**

*au* ***CLSC de Saint-Jean-Port-Joli, 430 Rue Jean Leclerc, local RC-3***

*Qu'est ce qui différencie les deux termes? Avons-nous du pouvoir sur une comme sur l'autre? Si nous voulons être seul, comment trouver le temps et l'espace pour ça? Dans la revue Psychologies on peut lire: "****Pourquoi dites-vous qu'être seul rend plus présent aux autres?*** *Nous verrons également comment nous initier à la solitude, et qu'est-ce qui nous apaise dans cet éloignement?*

 On peut lire aussi que " l'isolement est une sorte de dépression, on rentre chez soi, on a pas d'amis, on tourne en rond, on boit, on souffre...C'est une sensation pénible, qui peut donner envie de mourir." En mai 2018, la revue Psychologies publiait **8 moyens d'éviter l'isolement.** Nous allons nous pencher sur ces moyens.

D'un autre côté, Mme Anna Sharratt publiait le 25 mai 2017 un texte sur **Les bienfaits de** **l'amitié sur la santé**. Nous allons examiner ce qu'elle entend par-là.

Les participants auront l'occasion de s'exprimer sur leurs expériences en matière de solitude et d'isolement.

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** Source: Guy Dubé 1 866 466-6379