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

 Thetford-Mines, le 21 août 2018 COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

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

**Comment gérer ses émotions?**

Partage au masculin tiendra son café-discussion mensuel sous le thème de la gestion des émotions, le mercredi 3 octobre 2018 à 19h heures au bureau de l’organisme, 264 rue Notre-Dame est à Thetford Mines.

Les émotions font partie de la vie, mais il n’est pas toujours facile de les accueillir. Peut-on exprimer nos émotions? Est-il difficile de contrôler nos émotions? Quels sont les bons moyens pour exprimer et vivre nos émotions? Garder toutes mes émotions en dedans? Est-ce un bon moyen? Comment puis-je mieux m’exprimer? Quelle est la différence entre sentiments et émotions?

La rencontre, gratuite, est animée par Roger Jacques, emmènera les participants sur la piste des moyens pour mieux comprendre nos émotions et de les vivre avec sérénité.

Pour s’informer : 418 335-6677

-30-

*Source: Guy Dubé 418-335-6677*