Thetford Mines, le 27 novembre 2019

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## Pour diffusion immédiate

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

**Anxieux : on évite ou on y va ?**

Anxiété, quand tu nous tiens ! Une phrase qui en dit long sur l’attitude qu’on peut avoir quand on ressent de l’anxiété devant une tâche à accomplir, un discours à prononcer, une présentation à faire devant un groupe de personnes ou une communication importante avec sa conjointe. Historiquement, on nous a encouragés, dans une situation comme celle-là, à tout faire pour refouler cette peur qui nous poigne aux tripes. Au point de développer une panoplie de stratégies d’évitement, de sorte que les murs se referment de plus en plus près de nous. Est-ce vraiment ce qu’il faut faire devant l’anxiété ? Le nouveau courant de pensée nous dit tout le contraire : prends conscience de ton anxiété, localise-la dans ton corps, et… Go ! vas-y ! Qu’en pensez-vous ?

Voilà ce dont il sera question au prochain café-discussion de Partage au masculin, le mercredi 4 décembre, 19h00, au local de l’organisme (264 Notre-Dame est, Thetford Mines).

Animée par Roger Jacques, 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. Les contributions volontaires sont acceptées.

Pour information 418 335-6677

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

-30-

Source: Guy Dubé 418-335-6677