**COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour diffusion immédiate**

**Café-discussion de Partage au Masculin 2 octobre 2020**

**Le bonheur en 2020**

Le prochain café-discussion de Partage au masculin, secteur de L’Islet, aura lieu aura lieu le **Jeudi le 8 octobre 2020, à 19 heures** via [**Messenger**](https://www.facebook.com/messages/t/4606435436049332)**.**

**Dans un époque soumise à de grands bouleversement comme la nôtre, comment peut-on mesurer le bonheur?** N.B. Pour participer, contacter: Jean-Louis Gosselin par Facebook et demander lui faire une demande d’amitié.

Le psychologue Martin Seligman et ses collègues ont défini le bonheur authentique comme comportant 3 composantes; **une vie plaisante, une vie significative et une vie engagée,** que nous examinerons en détails.

Le 4 avril 2020, une étude publiée dans la revue *Age and Mental Health* souligne que la **pleine conscience** contribue au bien-être à tout âge et "qu'elle peut devenir particulièrement importante pour le bien-être à mesure que l'on avance en âge, concluent les chercheurs". Nous verrons comment.

 Animée par monsieur Jean-Louis Gosselin, cette activité gratuite est offerte à tous les hommes de la région qui ont le goût d'échanger dans une atmosphère conviviale et en toute confidentialité.

**-30-**

**Pour information 1-866-466-6379 ou** [**www.partageaumasculin.com**](http://www.partageaumasculin.com)**.** Source: Guy Dubé