**COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour diffusion immédiate**

 **18 décembre 2018**

**Café-discussion de Partage au Masculin**

**Apprendre de l'anxiété**

Le prochain café-discussion de Partage au Masculin aura lieu le

**Jeudi 10 janvier 2019... à 19 heures,**

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

Pour Nicolas Hulot " On ne peut vivre qu'en dominant ses peurs, pas en refusant le risque d'avoir peur."

 Yannick Delorme lui parle de zone de confort, il dit **ma zone de confort est très petite et extrêmement** **élastique**, aussitôt que j'arrête de travailler à l'agrandir, elle rétrécit rapidement, j'ai l'impression qu'elle me colle toujours à la peau.

D'après lui, il est clair qu'on **ne peut vaincre l'anxiété**. Il faut arrêter d'essayer de faire disparaître et de vaincre l'anxiété, les peurs et les inconforts. Il faut arrêter de fuir**, c'est impossible d'y arriver**. Pour lui**, la** **clé a été l'acceptation**. Je suis une personne anxieuse et je vais l'être toute ma vie. Le fait de l'accepter diminuait de 3/4 l'intensité de mon anxiété. Ce qu'il faut réaliser avec l'anxiété, les peurs et les zones d'inconforts, **c'est que c'est universel.**

Pour avancer, il faut une forte dose d'action et de courage au quotidien. Yannick Delorme pourrait résumer son texte en une seule phrase en disant**: " Il ne faut pas être libre pour avancer, mais avancer pour être** **libre."**

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 cordiale et en toute confidentialité.

**Pour information 1-866-466-6379** Source: Guy Dubé 1 866 466-6379