

### Améliorer sa santé mentale avec Marcel Leboeuf



*Marcel Leboeuf.*

Publié le 24 Avril 2007

**Le conférencier et comédien Marcel Leboeuf viendra sensibiliser la population à maintenir et à améliorer sa santé mentale ainsi qu'à exercer un meilleur contrôle sur sa vie le mardi 8 mai à 20h à l'auditorium du Collège Shawinigan.**

Sujets : [Association Canadienne](#) , [Shawinigan](#) , [Centres](#) , [La Vallée de la Batiscan](#)

La rencontre se tiendra dans le cadre de la tiendra la Semaine nationale de la santé mentale, mieux connue sous le nom de semaine antistress, chapeautée par l'Association Canadienne de la santé mentale, qui se tiendra du 6 au 13 mai.

La santé mentale, c'est trouver un juste équilibre dans tous les aspects de sa vie : social, physique, spirituel, économique et mental. Nous vivons dans une société de performance et le monde du travail est de plus en plus exigeant. Comment conserver cet équilibre travail et vie personnelle ? Personne n'est à l'abri de l'essoufflement et de l'épuisement psychologique.

Certains événements ou étapes de vie peuvent nous ébranler et mettre en difficulté cet équilibre. Chaque personne est unique dans sa façon de conserver sa santé mentale. De 0 à 100 ans, nous devrions tous être concernés par l'importance de prendre soin de notre santé psychologique autant que de notre santé physique. En ce sens, il est sage de redécouvrir les intérêts et les passions qui nous nourrissent et nous fortifient dans notre vie.

Dans les régions de Shawinigan et de Mékinac Des Chenaux, les activités se déroulant dans le cadre de cette semaine sont organisées par un comité organisateur formé d'organismes communautaires et des Centres de santé et services sociaux de l'Énergie et de la Vallée de la Batiscan.