Communiqué

Des outils pour piloter sa santé mentale!

Le 10 mai 2023, près de 200 personnes se sont réunies pour entendre la conférence « Je pilote ma santé mentale » de Jean-François Lacasse. Au cours de cette soirée, offerte pour souligner la Semaine nationale de la santé mentale, il nous a partagé son expérience de la dépression et des images fortes pour prendre soin de sa santé mentale.

D'abord avocat et ensuite conseiller financier, sa vie bascule au printemps 2018 alors qu'il avait tout pour être heureux. Mais personne n'est à l'abri de la dépression, était loin de se douter qu'il en ferait les frais. Il se définit maintenant comme un homme de cœur au service des autres. Son parcours de vie l'a mené à bâtir des ateliers et des conférences pour prévenir, à grande échelle, la détresse psychologique. Il est aussi le fondateur de la communauté d'entraide « MAYDAY, M'AIDER ».

Les personnes présentes ont vécu un vol guidé en compagnie de M. Lacasse afin d'être sensible à faire la lecture de son propre tableau de bord, à l'importance d'alléger sa valise (ce que l'on transporte avec soi), de mettre son masque à oxygène en premier (prendre soin de soi) et d'autres astuces favorisant une bonne santé mentale.

« *Cet homme, natif de notre région, au parcours impressionnant a su nous toucher et nous faire réfléchir pour bien prendre soin de notre santé mentale et prévenir la dépression* », relate Mme Edith Lambert, directrice de L'Oasis.

Cette conférence était organisée par le Centre-Femmes de Lotbinière, le Contrevent, l'Oasis de Lotbinière (groupe d'entraide en santé mentale) et le Regroupement des Personnes Aidantes de Lotbinière. C'était la dixième édition des conférences pour la semaine de la santé mentale.

-30-

Source : Martine Turgeon
Centre-Femmes de Lotbinière
418-728-4402 poste 1