

LE PLAISIR ET LA SANTÉ

Conférence donnée par
Stéphane Migneault, M. Ps., psychologue

Les études du Dr Hans Selye ont démontré que le stress peut rendre malade. Dans cette perspective, est-il permis de penser que le plaisir favorise la santé et prévient les maladies ? Bon nombre de recherches montrent que la santé, tant psychologique que physique, se trouve renforcée par le plaisir et l'optimisme. Bien plus, elles révèlent que le plaisir peut contribuer à la prévention et au traitement de maladies telles que l'asthme, la dépression, les maladies cardiaques et le cancer. En outre, le plaisir représenterait un ingrédient important dans la quête d'un bonheur profond et durable.

La conférence sera l'occasion d'aborder les bienfaits engendrés par le plaisir, de découvrir les lieux où il se cache (les relations humaines, l'altruisme, la beauté, la musique, l'humour et le rire, etc.), de comprendre pourquoi certaines personnes ont de la difficulté à éprouver du plaisir et de voir comment on peut construire un grand bonheur avec de petits plaisirs.

Durée : 1 heure

Information et inscription : (418) 801-4053 ou migneault_s@hotmail.com

***Stéphane Migneault** pratique la psychothérapie à Sainte-Foy et à Rimouski. Il intervient auprès de personnes éprouvant des difficultés émotionnelles et/ou relationnelles. Dans sa pratique, il invite volontiers ses clients à rechercher le plaisir et à l'inclure dans leur vie. Il est à même de constater les bénéfices qu'ils en retirent.*

Après des études de maîtrise (Université Laval), Stéphane Migneault s'est spécialisé dans le traitement des souvenirs traumatiques par la technique IMO (Intégration par les mouvements oculaires). Il s'est fait connaître dans la région de Québec par des conférences et ateliers. En dehors de la psychothérapie, il s'intéresse à l'éducation des enfants, à l'effet placebo et à la psychologie du bonheur.