



## **COMMUNIQUE DE PRESSE**

### **LA MEDIATHEQUE DE SIGNES VOUS PROPOSE :**

*Une conférence-débat intitulée « Qu'est - ce que le stress, comment s'en libérer ? » animée par Chantal ROMEYER-LACROIX ,  
Coach – Sophro – Relaxologue - Autohypnose.*

**Vendredi 18 janvier 2019**

**à 20h30**

**à la médiathèque municipale de Signes**

**Gratuit – tout public**

**Sur réservation au 04 94 98 87 80**

*Le stress a toujours existé, c'est lui qui nous permet de réagir à une agression extérieure, de faire face à une urgence en nous permettant de transformer rapidement et efficacement la pensée en action : ex : rendre un dossier dans les délais, échapper à un incendie.....  
Le stress peut-être donc positif.*

*Or dans notre vie quotidienne, les situations de stress ne peuvent être systématiquement résolues par une action. Si celles-ci se répètent , la pression augmente ou se prolonge, et l'individu développe alors des signaux de STRESS qui peuvent se manifester par des troubles fonctionnels ou des lésions physiques, d'où l'expression populaire « la petite goutte qui fait déborder le vase » .*

*Le stress n'est pas une maladie, ce n'est que la réponse d'un être vivant face à son environnement.  
Heureusement depuis de très nombreuses années, il existe des techniques simples et efficaces qui permettent de s'en libérer afin de retrouver le bien-être.*

**Une séance de relaxation sera proposé en fin de conférence**

