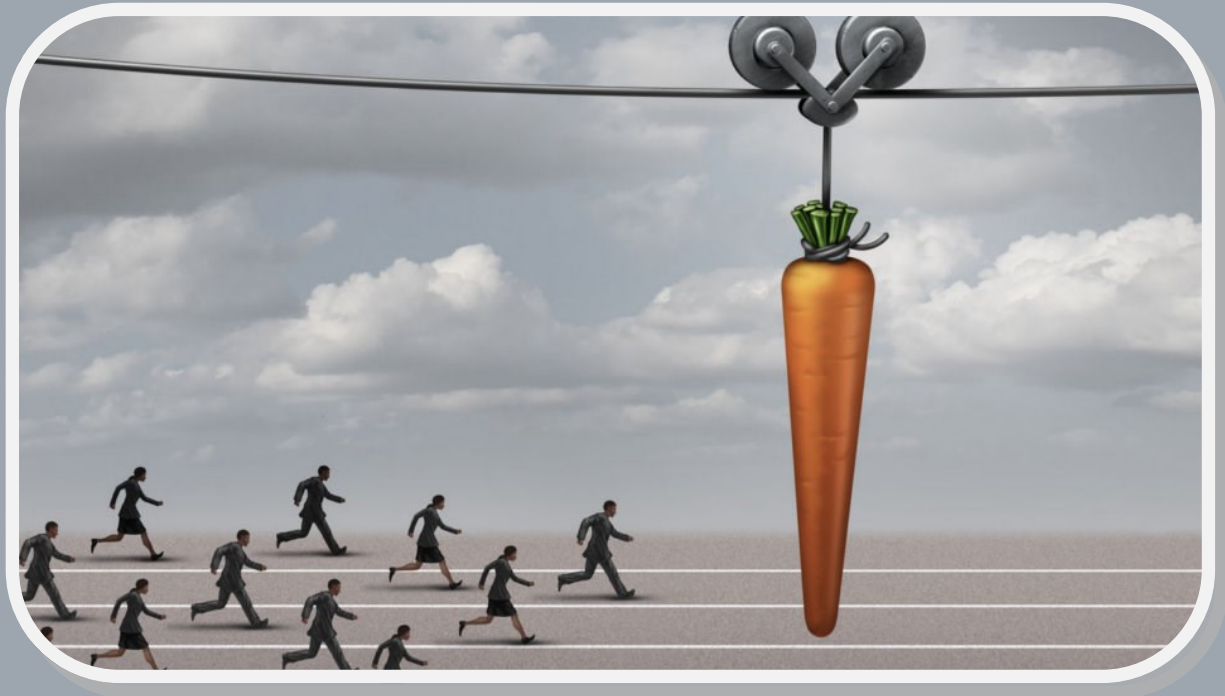


Causerie gratuite de l'ADAUQAR

**La motivation nécessaire
pour changer une habitude de vie**

Animateur : Jérôme Pelletier



On reçoit tous quotidiennement des messages qui nous invitent à changer une habitude de vie relative à la santé. Ces messages nous parviennent d'une publicité, de notre professionnel de la santé, d'un proche, des médias sociaux. Nous envoyons nous-mêmes de ces messages à quelqu'un qu'on voudrait voir agir différemment pour des raisons de santé. Mais voilà, que ce soit pour nous-même ou pour un proche, changer n'est pas une mince affaire. Face à l'échec, on conclut rapidement à un manque de motivation ou de volonté. Cette perception s'accompagne souvent de frustration, de colère, ou d'un sentiment d'impuissance. Nous discuterons de ce qu'est la motivation ainsi que des différentes stratégies qui sont utilisées, parfois à tort, pour « motiver une personne ».

Mercredi 11 avril à 13 h 30

Local K-430 UQAR

Entrée libre (80 places)

Commanditaire : Manoir les Générations



ADAUOAR

Le savoir accessible pour les 50 ans et mieux