



## Adoptez la positive attitude !

### Conférence santé gratuite

**Mercredi 20 décembre 2023 à Albi, de 18h30 à 20h**

Salle Arcé (Scène nationale), rue des Cordeliers

Ouvert à tous. Pour vous et vos proches.

**La Mutualité Française Occitanie et la marie d'Albi vous invitent à participer à une conférence-débat pour découvrir et échanger sur les leviers de la psychologie positive.**



### Au programme

- Définition de la psychologie positive : comment peut-elle vous aider dans la recherche du bien-être ?
- Identifier sa force de caractère : comment faire et quels en sont les bénéfices ?
- Les mécanismes émotionnels entre un individu et un groupe : comment s'intégrer ?
- Décrypter et gérer ses émotions : comment canaliser les émotions négatives grâce à des techniques simples (cohérence cardiaque, méditation, etc.) ?

### Intervenante

Erika Bouyssou, praticienne en psychothérapie.

### Et aussi...

De la documentation sera mise à votre disposition.

*La santé mentale positive est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux, et contribuer à la vie de sa communauté. Pourtant, le faible degré d'épanouissement personnel est un des facteurs à risque de la dépression, 3<sup>e</sup> cause de mortalité à horizon 2030 selon l'Organisation Mondiale de la Santé.*

#### A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

**CONTACT PRESSE :** Benoît MIRANDE – 06 10 15 13 95 – [benoit.mirande@mutoccitanie.fr](mailto:benoit.mirande@mutoccitanie.fr)