

**CONFÉRENCE EN PARTENARIAT AVEC LE CENTRE
DE CRISE DE L'OUEST-DE-L'ÎLE**



PRÉVENIR UN ÉPISODE DÉPRESSIF

**MERCREDI 7 DÉCEMBRE 19:30
BIBLIOTHÈQUE DE PIERREFONDS
GRATUIT**

**Présenté par Alexandre B , ARH au Centre de crise de
l'Ouest-de-l'île**

CONFÉRENCE

PRÉVENIR UN ÉPISODE DÉPRESSIF

La dépression est bien plus qu'un sentiment de tristesse nous habitant tous d'un moment à l'autre. Il s'agit d'un trouble de l'humeur pouvant avoir de lourdes répercussions.

Plusieurs moyens peuvent aider à ne pas sombrer dans la dépression, et surtout à éviter les rechutes après une première dépression.

Nous allons explorer ceux-ci plus en profondeur durant la conférence.

Centre de crise de l'Ouest-de-l'île