

Conférence gratuite: Fatigue et épuisement, trois outils simples à votre rescousse !

Vous reconnaissez-vous dans un ou plusieurs de ces symptômes ?

- Vous êtes fatigué en vous levant le matin
- Vous aimeriez aller vous coucher dans l'après-midi
- Vous devez consommer du café, des sucreries ou des boissons énergisantes afin de survivre à votre journée
- Vous avez du mal à rester concentré longtemps
- Vous vous sentez anxieux, stressé, ou dépassé par votre quotidien

Vous n'êtes pas obligé de supporter ça ! Vous êtes invité à venir découvrir trois outils venant en aide aux personnes souffrant de fatigue ou d'épuisement.



Lors de cette conférence gratuite, **mardi 18 septembre à 20h**, 9 rue du Drac à St Egrève, [Charlotte Fouda](#), [psychologue du travail et instructrice en pleine conscience](#), vous expliquera en quoi consiste ces trois méthodes, actuellement étudiées par le laboratoire interuniversitaire de psychologie (LIB).

Ces outils sont :

- Éprouvés scientifiquement pour leur efficacité
- Gratuits
- Sans effet secondaire
- Faciles d'utilisation au quotidien par tous

Vous aurez l'occasion d'en faire l'expérience avec des exercices pratiques simples durant la conférence.

Effets sur la **santé physique** : diminution des douleurs, des conséquences physiologiques du stress et meilleur système immunitaire ;

Effets sur la **santé mentale** : diminution du stress et de l'anxiété ; prévention de rechute dépressive ; amélioration du bien-être ;

Amélioration des **relations sociales et familiales** ;

Amélioration de l'**attention et de la concentration**



Augmentation du **niveau d'énergie**