

« ET SI NOUS DÉSTRESSONS ? »

\*\*\*\*

**I. « Stress : savoir utiliser le bon, désamorcer le mauvais »**

Mercredi 6 février 2013 - 20 h

Par le D<sup>r</sup> Isy Pelc, psychiatre, ancien doyen de la Faculté de médecine de l'Université de Bruxelles, auteur de « L'ami psy : écouter, comprendre et soigner la souffrance psychique »

\*\*\*\*

**II. Stress et maladie psychique :  
mieux se connaître pour mieux résister**

Mercredi 6 mars 2013 - 20 h

Par le D<sup>r</sup> Davor Komplita, psychiatre du travail, Genève

\*\*\*\*

**III. Méthodes anti-stress, pleine conscience :  
des clés à emporter partout !**

Mercredi 24 avril 2013 - 20 h

Par Lorena Gamboa, psychologue experte au Secteur psychiatrique Ouest, Hôpital de Prangins, Département de psychiatrie du CHUV

Salle de spectacles Christian-Muller, site de Cery, 1008 Prilly (plan au dos)  
Entrée 10 fr. / Etudiants, AVS, AI 5 fr.

Depuis la gare de Lausanne, prendre le métro M2 jusqu'à la station du Flon, puis le train LEB, arrêt « Fleur-de-Lys ». En voiture : sortie Lausanne-Blécherette, direction Prilly

**RENSEIGNEMENTS**

---

Graap-Fondation Lausanne, tél. 021 647 16 00

Rue de la Borde 25, case postale 6339, 1002 Lausanne