

Conférences Grand Public

Le samedi 29 janvier 2011

Entrée gratuite – Bienvenue à tous

Première conférence dès 13h00

Deuxième conférence vers 14h30

Université Laval

[Pavillon Charles-De Koninck](#)

Local 1-C

1030, avenue des Sciences-Humaines

Québec (Québec)

Le stress, la pensée positive et le cancer

La psychologie populaire et le courant de pensée positive amènent les gens à croire que le stress ou d'autres facteurs psychologiques peuvent causer le cancer et que l'attitude mentale peut influencer sa progression. Pourtant, les nombreuses études à ce sujet n'offrent que peu d'appui scientifique à ces croyances qui, au contraire, peuvent entraîner plusieurs effets secondaires néfastes comme un sentiment de culpabilité intense et de l'anxiété. La thérapie cognitive-comportementale, qui vise plutôt à amener la personne à avoir un optimisme réaliste par rapport à sa situation, constitue une alternative avantageuse.

Conférencière : Josée Savard, Ph.D., professeure titulaire et psychologue

Mieux comprendre le deuil pour mieux le vivre

Le deuil est un sujet qui est souvent laissé dans l'ombre. Pourtant, tout le monde perd à un moment donné ou l'autre de sa vie quelqu'un ou quelque chose qui lui est très cher et les gens se sentent souvent démunis face au deuil. Cette conférence aura pour but de donner des informations pour mieux comprendre le deuil et des recommandations pour mieux le vivre.

Conférencier : Janel Gauthier, Ph. D., professeur titulaire et psychologue