

# RSDO

## NOUVEL ATELIER

*Activité gratuite exclusive aux membres  
Inscription requise au plus tard le 21 mars  
Maximum de 15 participants*

### Comment se délester de la charge mentale

**Le samedi 28 mars 2026  
de 13 h à 16 h**



Vous arrive-t-il que vos pensées et vos émotions soient surchargées par tout ce que vous devez planifier, gérer et faire ? Au point de vous donner l'impression d'avoir la tête pleine et d'être épuisé.e ?

Cet atelier est pour vous !

L'animatrice Marthe Saint-Laurent, auteure de 22 ouvrages, traitera du poids réel de la charge mentale des individus dans le quotidien, c'est-à-dire ce qui occupe nos pensées de manière permanente.

Elle vous entretiendra également sur les incapacités à dire non, à la difficulté de déléguer et à l'oubli de soi.

À la suite de réflexions, vous pourrez échanger en petits groupes et partager vos questionnements, des propositions et des conseils avec tout le groupe.

Pour plus d'informations sur l'animatrice, visitez le [www.marthesaintlaurent.com](http://www.marthesaintlaurent.com)

<b>Endroit</b>	Église Sainte-Geneviève Salle paroissiale 16037, boulevard Gouin Ouest Arrondissement Île-Bizard-Sainte-Geneviève
----------------	--

<b>À apporter</b>	Feuilles et crayon
-------------------	--------------------

Pour vous inscrire, veuillez transmettre votre nom à [atelier@rsdo.org](mailto:atelier@rsdo.org).