

Il y a une vie après la dépression!

Vous êtes en dépression? Vous avez de la difficulté à garder votre tête hors de l'eau? Vous avez l'impression que personne ne vous comprend et que votre situation ne s'améliorera jamais? Vous êtes en quête d'espoir? Vous n'êtes pas seul à être passé par là. Serge Larochelle a survécu à deux dépressions et souhaite que vous sachiez qu'il est possible de s'en sortir et de trouver le bonheur. C'est pourquoi il a écrit le livre *Maintenant, ma vie prend racine*, en plus de présenter *Les conférences de l'espoir*.

PAR ANDRÉANNE BRAULT

« J'ai écrit un livre parce que j'ai fait une dépression en 2008 et une rechute en 2012. J'ai senti le besoin de rassurer les gens, de démystifier la maladie, de donner le point de vue d'un homme et de dénoncer les préjugés », explique Serge Larochelle, dont le livre a été publié en 2013.

Son livre s'adresse à tous ceux qui souffrent afin de leur donner courage, aux personnes qui ont souffert afin de leur fournir des outils pour continuer à aller mieux, et aux personnes qui entourent le malade, car elles manquent souvent de ressources pour l'aider.

Dans cet ouvrage, il raconte sa propre histoire, donne beaucoup de trucs et d'outils, et parle des thérapies possibles.

Les conférences de l'espoir sont présentées depuis janvier 2014. Elles sont entre autres disponibles pour les entreprises et les associations en lien avec la santé mentale. Elles ont pour objectifs de faire de la prévention, de démystifier la maladie, de dénoncer les préjugés, de parler de ce qui peut mener à la maladie et de ses effets pervers, de dresser une liste de symptômes et de donner des trucs.

« On n'a pas besoin de grand-chose, juste de savoir que les gens sont en arrière de nous pour nous écouter », croit M. Larochelle.



Centre Val Santé
Cure de jus frais, jus d'herbe de blé
Jeûne intégral

NOUVEAU
Alimentation vivante

Cure d'herbe de blé
Cure de jus frais
Jeûne intégral

Centre Val Santé 450-834-8484
7676 ch. Pelletier, Rawdon
www.valsante.qc.ca

IN INSTITUT INTERNATIONAL DE NATUROPATHIE

Ces cours se donnent en français et à partir de septembre 2014, ils se donneront aussi en anglais et en espagnol.

La formation comprend :

- 52 cours ayant pour thèmes les facteurs naturels de santé.
- 4 examens qui portent sur le fonctionnement du corps humain, les termes médicaux, les symptômes et les maladies ainsi que sur l'alimentation.
- Une thèse sur un sujet naturopathique choisi par l'étudiant et approuvé par le professeur.
- La compréhension du guide thérapeutique écrit par le Dr Guy Bohémier Ph. D., N.D., président du Collège des Naturopathes du Québec.
- Une session de formation pédagogique donnée par le Dr François Farès Ph. D., N.D., président de L'Institut International de Naturopathie.

Les cours à temps partiel se donneront sur une période de deux ans. Le coût est de 145 \$ par mois. Il comprend les documents, les taxes, les examens, le diplôme et le cours additionnel sur le secourisme.

Le cours peut se donner aussi d'une manière accélérée. La date limite d'inscription est le 22 août 2014. Comme les groupes sont de 8 à 10 étudiants. les premiers inscrits seront les premiers servis.

Les cours se donnent au 1400, rue Sauvé Ouest, à Montréal, H4N 1C5, local 1440. Vous pouvez, du métro Côte-Vertu ou Sauvé, prendre l'autobus N° 121 pour vous y rendre.

Pour de plus amples informations, veuillez visiter le site [Web INATURO.com](http://WebINATURO.com) ou communiquer avec : François Farès Ph. D., N.D., au 514 608 4612 ou au 450 688 4720.

Des séances d'information sont prévues pour les personnes qui décident de suivre le cours.