

Trois conférences sur le thème :  
« Et si nous déstressions ? »

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

Mercredi 6 février 2013 - 20 h

Par le Dr 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 Dr 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

**ORGANISATION ET RENSEIGNEMENTS**

Graap-Fondation Lausanne, tél. 021 647 16 00

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