



# CONFÉRENCE dynamique avec Mélanie-Karine Dubé

trucsdunefolle.ca

## PROFIL DE LA CONFÉRENCIÈRE

Mélanie-Karine Dubé est une conférencière, auteure et ancienne enseignante de français au secondaire. Elle a une expérience personnelle avec le trouble de la personnalité limite (TPL) et a écrit plusieurs ouvrages sur le sujet, notamment *Mieux vivre avec la personnalité limite* (Trécarré, 2019) et *Trucs d'une folle*.

**80 trucs**

concrets pour mieux vivre  
ses émotions et diminuer  
l'emprise de la dépendance



**Mélanie-Karine Dubé**  
conférencière et autrice

## THÈMES PRINCIPAUX

- Régulation des émotions
- Santé mentale, particulièrement le trouble de la personnalité limite
- Rétablissement et stratégies concrètes pour mieux vivre
- Développement personnel et bien-être émotionnel

## APPROCHE UNIQUE

1. **Expérience personnelle** : La conférencière partage son propre parcours de rétablissement du TPL, apportant authenticité et crédibilité à ses propos.
2. **Méthodes concrètes** : Elle met l'accent sur des stratégies pratiques et applicables, inspirées de son expérience en ergothérapie.
3. **Outils innovants** : Elle a développé des outils comme L'Agenda de suivi thérapeutique pour aider les participants à gérer leurs émotions au quotidien.

## FORMAT ET CONTENU

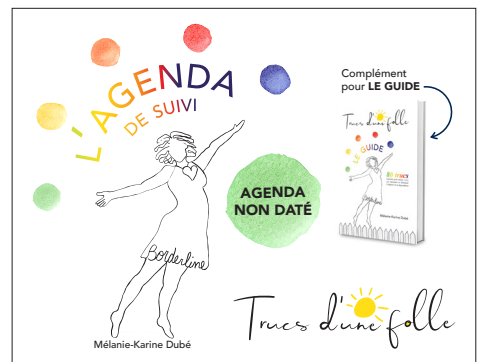
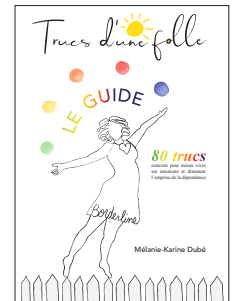
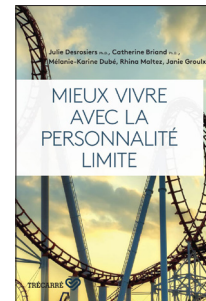
- La conférence est interactive et engageante.
- Elle utilise des anecdotes personnelles pour illustrer ses points.
- Des outils visuels comme le tableau des émotions sont présentés.
- La conférence couvre des sujets comme l'identification des émotions, les signes précurseurs, et les stratégies de gestion.

## VALEUR AJOUTÉE

- Les participants apprennent des techniques concrètes pour gérer leurs émotions.
- La conférence s'adresse à tous, pas seulement aux personnes atteintes de TPL.
- La conférencière offre une perspective unique combinant expertise professionnelle et expérience personnelle.
- Elle propose des ressources supplémentaires comme son site web et sa chaîne YouTube en préparation.

## MATÉRIEL

- La conférence s'appuie sur un diaporama (Powerpoint).
- La conférence nécessite un projecteur.
- La conférencière offre à vendre des ouvrages : *Mieux vivre avec la personnalité limite*, *Trucs d'une folle*, *Le Guide* et *Trucs d'une folle, L'Agenda de suivi*.
- La conférencière distribue des signets gratuitement qui donnent accès au site Internet et plusieurs outils gratuits, notamment des fichiers imprimables.



**Cette conférence offre une combinaison puissante d'inspiration, d'éducation et d'outils pratiques pour aider les participants à mieux gérer leurs émotions et améliorer leur bien-être général.**

**Pour inviter la conférence : 450-770-1032 | melanie.dube@live.ca**