



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

- Expérience personnelle : La conférencière partage son propre parcours de rétablissement du TPL, apportant authenticité et crédibilité à ses propos.
- Méthodes concrètes : Elle met l'accent sur des stratégies pratiques et applicables, inspirées de son expérience en ergothérapie.
- 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

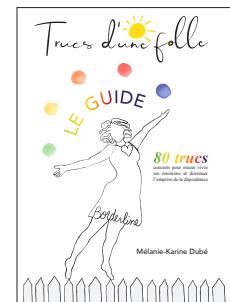
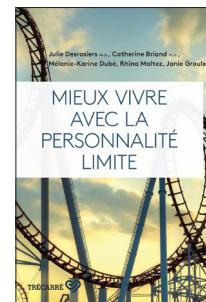
- La conférence est interactive et engageante.
- Elle utilise des anecdotes personnelles pour illustrer ses points.
- Des outils visuels comme le tableau des émotions sont présentés.
- La conférence couvre des sujets comme l'identification des émotions, les signes précurseurs, et les stratégies de gestion.

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