

# Émotion et résilience : les chemins de la croissance

par Rachel Thibeault, O.C., Ph.D., FCAOT



Fondation du  
Programme d'aide  
aux médecins  
du Québec

S'appuyant entre autres sur les plus récents travaux de Singer, Hanson, Davidson et Goleman, cette conférence met en lumière les stratégies gagnantes pour cultiver la régulation affective, l'équilibre psychologique et la résilience.

Les fondements théoriques et neuroscientifiques de la saine régulation affective dont l'attention, la perspective (outlook) et la dimension physique de l'émotion y seront abordés.

Seront explorés également les facteurs pouvant influencer la modulation affective (culture, croyances et valeurs) et les stratégies porteuses de croissance comme l'autocompassion et la gestion des pertes et du deuil.



**RACHEL THIBEAULT**, docteure en psychologie et ergothérapeute, est spécialiste en réadaptation à base communautaire, résilience psychologique et soutien par les pairs, plus spécifiquement dans les contextes extrêmes telles les zones de conflit ou sinistrées et les régions difficiles d'accès.

Elle a reçu en 2013 le titre d'Officier de l'Ordre du Canada pour couronner l'ensemble de ses travaux. En 2015, la Société canadienne de santé internationale lui a remis son Lifetime Achievement Award et la Faculté de médecine de UBC (University of British Columbia) lui a décerné un doctorat honorifique. Elle est également Fellow of the Canadian Association of Occupational Therapists, la plus haute distinction au Canada en ergothérapie.

Date **le mercredi 24 avril 2019**

Heure **19 h**

Lieu **Auditorium BAnQ Vieux-Montréal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
535, avenue Viger Est, Montréal (Québec) H2L 2P3**

Prix **30 \$ par personne (taxes et frais compris)**

 [Informations sur le stationnement](#)

**J'ACHÈTE MON BILLET  
MAINTENANT**

*Ne tardez pas, le nombre de places  
est limité!*