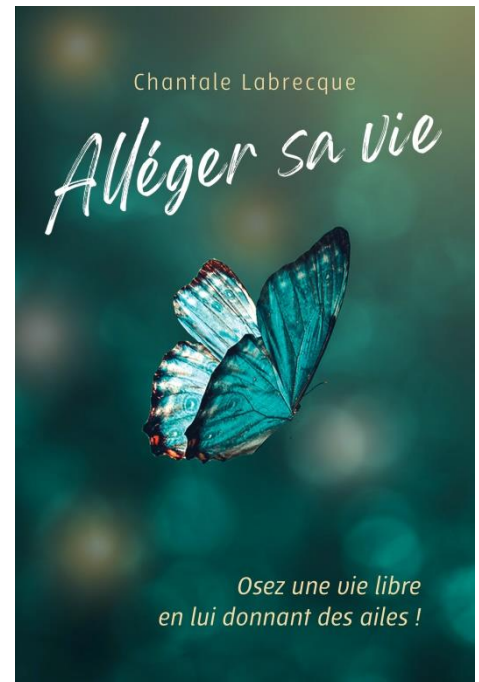


# COMMUNIQUÉ

## Un ouvrage mémorable signé Chantale Labrecque *Alléger sa vie*

**Val-d'Or, le 11 septembre 2023.** — Chantale Labrecque, auteure, formatrice et accompagnatrice en mieux-être annonce la parution d'un quatrième ouvrage mémorable, intitulé *Alléger sa vie*. Le lancement de ce livre aura lieu à la bibliothèque municipale de Val-d'Or, au 600, 7e Rue, le jeudi 21 septembre sous la forme d'un 5 à 7. Bienvenue à tous !

*Ouvrez, lisez, vous apprécierez...  
Un ouvrage écrit dans un style franc et accessible dans un souci  
d'amener le lecteur vers une vie plus légère et simplifiée.*



### OUVRAGE

Avec les exigences de productivité toujours grandissantes, la surconsommation insatiable ou la technologie sans cesse renouvelée vers un soi-disant mieux, nous sommes entraînés à notre tour dans cette course folle. En fonction de l'éducation que nous avons reçue, nous avons également pu enregistrer de fausses informations, nous plaçant inconsciemment dans des situations où nous sommes bien souvent dans le don de soi. Machinalement, nous entrons dans ces moules et pensons que de courir après notre temps sans demander nos restes fait partie de la normalité. Poussée à l'extrême, cette énorme charge de répondre constamment aux besoins des autres, au détriment des nôtres, peut nous amener à vivre une multitude de problèmes de santé, dont un épuisement, et éprouver une perte de sens à sa vie.

Avec la sensibilité et l'empathie de l'auteure, ses écrits pourront vous aider dans cette évolution vers une existence beaucoup plus sereine. Vous serez transporté dans des prises de conscience de ce qui peut alourdir actuellement votre quotidien, pour ensuite être guidé avec des moyens concrets pour transcender vos journées. Que ce soit pour alléger son milieu de vie, son quotidien, ses relations, ses choix de vie ou la vision que nous entretenons vis-à-vis de soi, ce livre dévoile avec sagesse plusieurs enjeux à considérer pour y parvenir.

### AUTEURE

Chantale Labrecque est infirmière de formation ayant consacré une douzaine d'années en santé mentale durant sa carrière. Cumulant une forte expérience en relation d'aide, elle offre depuis quelques années de l'accompagnement en mieux-être et elle est également chargée de cours à distance, en sciences de la santé, à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.

Chantale a déjà trois livres psychologiques à son actif et elle multiplie les événements en proposant, entre autres, des ateliers, conférences et autres rencontres. Aussi passionnée par l'artisanat, qui lui permet davantage de zénitude dans son quotidien, elle conçoit différents produits pour votre bénéfice, dont des macramés, et participe à divers moments rassembleurs.

**L'auteure sera disponible pour des entrevues les jours qui précéderont et suivront le lancement.** Le livre sera disponible auprès de l'auteure dès le 21 septembre prochain. On pourra également se le procurer lors du lancement à la bibliothèque de Val-d'Or, ainsi qu'à cette adresse : [www.chantalelabrecque.com](http://www.chantalelabrecque.com)

-30-

### Pour me joindre :

**Chantale Labrecque**, auteure, formatrice et accompagnatrice en mieux-être  
(819) 527-9364  
[cl@chantalelabrecque.com](mailto:cl@chantalelabrecque.com)