

COMMUNIQUÉ

Un ouvrage significatif signé Chantale Labrecque *Choisir de s'aimer*

Val-d'Or, le 8 mai 2026. — Chantale Labrecque, auteure, formatrice et accompagnatrice en mieux-être annonce la parution d'un sixième ouvrage significatif, intitulé Choisir de s'aimer. L'auteure a également créé sa maison d'édition, l'Écho des mots, et aura une pleine présence lors du Salon du livre de l'Abitibi-Témiscamingue à Val-d'Or du 21 au 24 mai prochain au kiosque no 57.

*Ce livre peut apporter du bien à tous...
Un ouvrage écrit avec empathie et douceur dans un souci
d'amener le lecteur à s'épanouir et montrer ses couleurs.*



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

Chantale a déjà cinq livres à teneur psychologique à son actif et elle multiplie les événements en lien avec ceux-ci. Passionnée par l'artisanat, qui lui apporte une plus grande zénitude dans son quotidien, elle conçoit aussi différents produits à votre intention et participe à divers moments rassembleurs.

L'auteure sera disponible pour des entrevues les jours qui précéderont et suivront le Salon du livre. Le livre est disponible auprès de l'auteure dès maintenant. On peut également se le procurer lors du Salon du livre de Val-d'Or du 21 au 24 mai au kiosque 57, ainsi qu'à cette adresse : www.chantalelabrecque.com

-30-

Pour me joindre :

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