

## Un groupe de réflexion pour retrouver le mieux-être

Briser la solitude, accepter la mort, mieux vivre son couple...  
Autant de questions que devrait aborder le Forum bien-être

C'est un groupe informel de réflexion sur des sujets touchant notre vie qui vient de se former. Le but ? Créer le débat et l'échange d'idées par le biais de conférences sur des thèmes aussi variés que le couple, l'isolement, la santé, le deuil...

"Ce Forum bien-être, c'est avant tout une démarche personnelle", précise Victor-Hugo Espinoza, initiateur de la démarche. Sans volonté de chan-

ger le monde ou de proposer des recettes toutes faites applicables à tous, le souhait du Forum bien-être, "c'est simplement qu'au cours des conférences, quelqu'un entende une réflexion, une piste qui puisse lui convenir pour mieux aborder un problème personnel", poursuit Victor-Hugo Espinoza.

Autour du fondateur du forum se sont regroupés des psychiatres, des écrivains, des journa-

listes, des responsables de comité d'intérêt de quartier, etc. Le public pourra apporter sa pierre à l'édifice, sans retenue, sans contrainte, si ce n'est celle - primordiale - du respect de la personne humaine.

G.L.

➤ Renseignements :

➤ Demain lundi 27 mars : la solitude et l'isolement, à 17h30, au Club Pernod, 1, La Canebière (1<sup>er</sup>).