

# Seniors et santé psychique

Conférence publique | 30 août 2018 | 14h à 16h15 | HES-SO Valais Wallis - Sierre



©IStock

## Prendre soin de sa santé mentale

*Il est important de prendre soin de sa santé mentale tout comme nous prenons soin de notre santé physique. Cette approche passe non seulement par des actions de prévention «psychique» mais aussi par des actions simples de notre vie quotidienne.*

**14:00 - 14:45**

**D' Stéphane Saillant**, médecin-chef du  
Département de psychiatrie générale et liaison,  
Centre Neuchâtois de Psychiatrie

## Donner du sens à sa vie

*La culture prédominante élève au rang de valeur suprême la performance et l'efficacité, l'exigence de «réussir» sa vie. Faut-il vraiment réussir sa vie? Faut-il sans cesse essayer de s'adapter au changement ou au contraire se mettre en retrait en vue de s'humaniser? Que signifie donner du sens à sa vie?*

**15:15 - 16:00**

**Prof. Bernard Schumacher**,  
Université de Fribourg

En partenariat avec: