

Le 10 mars 2026

Inscriptions ouvertes pour la 23^e Journée Roland-Saucier – 8 mai 2026!

La 23^e édition de la **Journée Roland-Saucier** se tiendra le **8 mai 2026**
à l'Hôtel Delta de Saguenay, sous le thème :

« Les nombreux visages de l'anxiété en 2026 : comment y faire face »

Cette édition mettra l'accent sur la compréhension de l'anxiété sous toutes ses formes, des outils concrets et accessibles pour faire face aux défis qu'elle impose, la capacité d'accompagnement des milieux institutionnels et communautaires et des échanges entre intervenants, spécialistes et personnes concernées. **Chaque jour**, des milliers de personnes au Québec et au Canada doivent composer avec les défis de la santé mentale, pour elles-mêmes ou pour un proche. **L'anxiété** est devenue l'un des enjeux les plus répandus, touchant toutes les générations et tous les milieux. L'anxiété touche bien des personnes, sous une forme ou une autre à divers moments de leur vie. Comment mieux la comprendre, la gérer et accompagner ceux qui en souffrent? Phénomène en constante progression, l'anxiété se manifeste discrètement ou de façon plus marquée, elle influence la qualité de vie, les relations, le travail et le bien-être global.

Réservez votre date! Les inscriptions sont ouvertes!

Une journée à ne pas manquer!

Karène Larocque



L'anxiété est une fièvre : quelle est donc l'infection?

L'anxiété est précieuse. Ce n'est pas un problème en soi, mais un symptôme : une alarme qui attire votre attention sur un déséquilibre à comprendre. Nous n'avons pas à apprendre à vivre avec l'anxiété pour le reste de notre vie. Il faut plutôt apprendre à cesser de se faire des scénarios et à reprendre le contrôle de ses pensées pour enfin trouver la paix intérieure.

Karène Larocque est spécialisée en autodéveloppement et fondatrice de Simplement humain inc. Au cours de sa carrière, elle a aidé des milliers de personnes à décoder et apaiser leurs alarmes psychologiques, que ce soit en consultation, avec ses conférences, sur les réseaux sociaux ou dans ses différents programmes en ligne. En 2017, elle choisit de quitter la profession de psychologue après 17 ans de pratique pour poursuivre sa mission : transmettre ses connaissances, ses outils et ses stratégies au plus grand nombre d'humains possible afin qu'ils prennent soin de leur équilibre psychologique. Elle est également auteure des best-sellers *Quand le corps sonne l'alarme* et *Quand la peur t'empêche d'avancer*.

Sébastien Haché



Sébastien Haché conférencier anxieux sur l'anxiété

Souffrant lui-même d'anxiété depuis toujours, l'humoriste utilise son parcours pour vulgariser ce mal du siècle avec sensibilité et humour. Parsemée d'anecdotes et mêlant habilement contenu éducatif et légèreté, sa conférence se divise en trois sections : identifier et comprendre l'anxiété, la dédramatiser et s'outiller concrètement pour y faire face.

Mais pourquoi un humoriste parlerait-il d'anxiété? Parce qu'un anxieux qui pratique depuis plus de 15 ans l'un des métiers les plus stressants au monde, ça s'y connaît en anxiété! D'un tempérament anxieux, Sébastien a développé les premiers signes de son trouble à l'adolescence. Au fil du temps, l'anxiété a pris de plus en plus de place et crée de plus en plus de barrières. En 2018, il a décidé qu'il est temps de prendre la situation en main. Comprenant maintenant mieux le mal qui l'afflige, il décide qu'il doit mettre à profit son talent et son expérience de communicateur au service d'une cause qui lui tient à cœur : la prévention de l'anxiété.

La cabine d'immersion sensorielle en anxiété Momentum sera accessible pendant toute la journée.

 **Date de l'événement** : 8 mai 2026

 **Lieu** : Hôtel Delta, Jonquière

Frais d'inscription (avant taxes et frais applicables)

Préinscription (avant le 10 avril) :

- Admission générale : 180 \$
- Organismes communautaires : 150 \$
- Étudiant.e.s (temps plein) : 80 \$

Après le 10 avril :

- Admission générale : 200 \$
- Organismes communautaires : 170 \$
- Étudiant.e.s (temps plein) : 100 \$

Inscrivez-vous dès maintenant :

<https://lepointdevente.com/billets/491260508001?lang=fr>

 **Découvrez la programmation complète :** <https://shorturl.at/Cc6qf>



Merci à nos précieux partenaires!

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean





Nous tenons à exprimer notre sincère gratitude envers nos partenaires qui contribuent à la réussite de cet événement :

- CIUSSS Saguenay–Lac-Saint-Jean
- APTS SLSJ
- Niobec
- Proco
- Député Mario Simard
- Député Richard Martel
- Député Yannick Gagnon
- Député Éric Girard

Nous avons hâte de vous voir le 8 mai pour cette journée de sensibilisation, d'échanges et d'apprentissages!

À bientôt, le comité organisateur de la Journée Roland-Saucier
