



Véronique LAMBERT  
**"Avoir confiance en soi  
pour changer sa vie  
et se donner des ailes"**  
*le mardi 17 octobre*

Comment regarder l'avenir avec optimisme quand on n'a pas confiance en soi ?

Beaucoup de personnes doutent d'elles-mêmes et cette auto-critique permanente génère du stress, une perte de repères et consomme aussi beaucoup d'énergie, car on est sur le qui-vive, en train de jouer un rôle.

Véronique Lambert, sophrologue et réflexologue spécialiste des acouphènes et de l'anxiété, établie à Messancy depuis 2020, donne aussi des conférences autour du stress, de l'anxiété et de la confiance en soi.

Comme elle aime le dire : "La personne avec qui vous passez le plus de temps et avec qui vous parlez le plus, c'est vous-même, alors autant bien s'entendre et se faire confiance !".