

atelier d'autogestion

vivre avec l'anxiété



Cet atelier vous aide à trouver des stratégies et outils concrets pour reprendre du pouvoir sur votre santé mentale dans votre vie quotidienne.

- démarche structurée sur 10 semaines
- information théorique
- activités pratiques, discussions et exercices
- formule de groupe basée sur l'entraide
- matériel inclus

« L'atelier m'a permis de prendre conscience de mon anxiété et de mettre des mots sur ce que je ressentais. C'est la première fois depuis longtemps que je me sens mieux. L'atelier est vraiment bien construit. »

– participant à l'atelier d'autogestion de l'anxiété

Du 23 septembre au 25 novembre 2026
les mercredis de 13h30 à 16h

atelier offert en personne

coût : des frais s'appliquent

Pour s'inscrire :

www.carrefourmoutier.org/nous-joindre

Consulter le détail de
nos ateliers d'autogestion :

www.carrefourmoutier.org/ateliers-dautogestion-de-la-sante/

relief

le chemin de
la santé mentale

relief.ca

