

Vivre avec l'anxiété

Vous vivez peut-être avec l'anxiété. Vous avez reçu un diagnostic ou pas. Vous êtes accompagné.e par un professionnel.le de la santé mentale ou attendez de l'être.

CET ATELIER PEUT VOUS AIDER À TROUVER DES STRATÉGIES ET DES OUTILS CONCRETS POUR REPRENDRE DU POUVOIR SUR VOTRE ANXIÉTÉ DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE.



**Une démarche structurée
sur 10 semaines**



**De l'information
théorique - Matériel
inclus**



**Des activités pratiques
et exercices**



**Des temps de partage
et de discussion**



**Une formule de groupe
basée sur l'entraide**



**Des frais
s'appliquent**

Je m'inscris



450-679-7111



<https://carrefourmoutier.org/nous-joindre/>



Carrefour le moutier
219 rue Saint Charles Ouest Longueuil (Québec) J4H
1E1

EN COLLABORATION AVEC

rolief