

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

Atelier offert par le
CARREFOUR LE MOUTIER,
en personne et/ou en virtuel

219, rue Saint-Charles Ouest,
Longueuil, J4H 1E1

Inscription toute l'année à :

ateliersautogestion@
carrefourmoutier.org

carrefourmoutier.org | 450-679-7111

rolief

le chemin de
la santé mentale

monrelief.ca

