

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 22 janvier au 26 mars 2025
les mercredis de 13h30 à 16h00 ou
de 18h30 à 21h00

atelier offert en personne

coût : des frais s'appliquent

pour s'inscrire :

www.carrefourmoutier.org/nous-joindre

Carrefour Le Moutier

www.carrefourmoutier.org

relief

le chemin de
la santé mentale

relief.ca

