

Vous vivez avec de l'**ANXIÉTÉ** ?

Vous désirez mieux gérer vos inquiétudes au quotidien ?

Voici un atelier qui peut vous aider :

## Autogestion de l'anxiété



**Objectif général :**

**Améliorer les capacités d'autogestion de l'anxiété.**

- ↳ Diverses thématiques abordées lors des rencontres
- ↳ Information théorique
- ↳ Exercices pratiques et discussions (sur base volontaire)
- ↳ Exercices à faire entre chaque rencontre
  - ↳ Intervention de groupe favorisant l'aide mutuelle
  - ↳ 2 h 30 / semaine - 10 semaines (mercredi 9h30-12h)
  - ↳ 10 à 12 participants

**NOUVEAU GROUPE** débutant le **11 mars 2020**

**Inscription au plus tard le 31 janvier 2020**

**Contactez-nous à Santé mentale Québec—Bas-Saint-Laurent**

**418 723-6416 poste 101 ou 102**

ou [Inscription en ligne](#)

