



Signaux de stress, d'anxiété et de déprime

Outiller les participantes à :

- Repérer leurs signaux de stress, d'anxiété et de déprime.
- Identifier des stratégies pour faire face à son stress.
- Cibler des actions concrètes pour agir sur les facteurs qui peuvent être changés selon la situation.

Le partage en groupe permet aux participantes d'acquérir une meilleure connaissance de leurs propres signaux et d'échanger sur des stratégies pour y faire face.

Café Causerie À La Colombe, Le 12 novembre De 13h00 à 15h00

Pour toutes questions s'adresser à :
Mme Diane Barry

La Colombe
9, rue Liboiron
Sainte Agathe des
Monts
819 326-4779

