



Les groupes de paroles

3 rue Marie Magné, 31300 Toulouse.

Tel : 09.54.80.19.00 / Mail : gem.bipoles31@gmail.com

NOVEMBRE 2024

MARDI à 18h

- **Mardi 5** Activités physiques, sports et troubles psychiques.
- **Mardi 12** Affirmation de soi : comment interagir avec les autres, comment s'imposer sans se sentir imposant ? Avez-vous des astuces pour vaincre la peur du jugement ?
- **Mardi 19** Créations et troubles psychiques : textes à lire, de soi ou autres productions.
- **Mardi 22** La discipline vous en êtes où ?
- **Mardi 26** Les différents types de prise en charges, de soins par psychiatre, psychologue, psychanalyste : ressemblances, différences.

Ce programme peut subir des modifications