



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Ma santé mentale : j'en prends soin !

**Rendez-vous à les 3, 19 et 24 mars à Niort**

**Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention pour :**

- ☑ Mieux comprendre ce qui influence notre bien-être mental
- ☑ Découvrir des pratiques simples et concrètes pour devenir acteur de sa propre santé

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

## PROGRAMME



### Séance 1 Santé mentale : de quoi parle-t-on ?

Mardi 3 mars de 10h à 12h

**Lever les tabous autour de la santé mentale et identifier les ressources existantes**

*Animée par une psychologue*



### Séance 2 Compétences psychosociales : et si vous aviez déjà les clés pour aller mieux ?

Jeudi 19 mar sde 10h à 12h

**Identifier ses ressources personnelles et sociales et les mobiliser au quotidien par des exercices pratiques**

*Animée par une psychologue*



### Séance 3 Et si votre santé mentale dépendait de petits gestes simples ?

Mardi 24 mars de 10h à 12h

**Découvrir l'impact de l'hygiène de vie sur sa santé mentale et construire son plan bien-être**

*Animée par une psychologue*

# AU PROGRAMME (suite)



## Entretien individuel (optionnel)

**En complément des séances, un entretien individuel avec le psychologue vous sera proposé pour obtenir des conseils personnalisés**

*Cet entretien, animé par une psychologue, n'est pas une consultation de psychologie.*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Salle Inkermann – 17 rue Inkermann 79000 NIORT

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention.

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 24/02/2026 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)
- Par téléphone : 05 24 57 25 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre

*Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.*



Flashez le  
QRCode