



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Rendez-vous à Bordeaux à partir du 28 mai

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 ?

Jeudi 28 mai 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 4 juin de 10h à 12h

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

Animée par u.e psychologue



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

Jeudi 11 juin 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 la psychologue vous sera proposé pour obtenir des conseils personnalisés

Cet entretien n'est pas une consultation de psychologie

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu de l'atelier : Camieg Nouvelle Aquitaine – Site CARSAT Aquitaine – 80 avenue de la Jallère 33300 BORDEAUX. Parking gratuit.
Les modalités pour venir sur site seront données après l'inscription.



► Renseignements et inscriptions

Cette action est labellisée Grande Cause Nationale 2025-2026.

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 21/05/2026 :

- Par courriel : 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 QRCode ci-contre



Flashez le QRCode

Cette action est menée en partenariat avec la CAVIMAC. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.

► **Rendez-vous le jeudi 28 mai à 10h**

