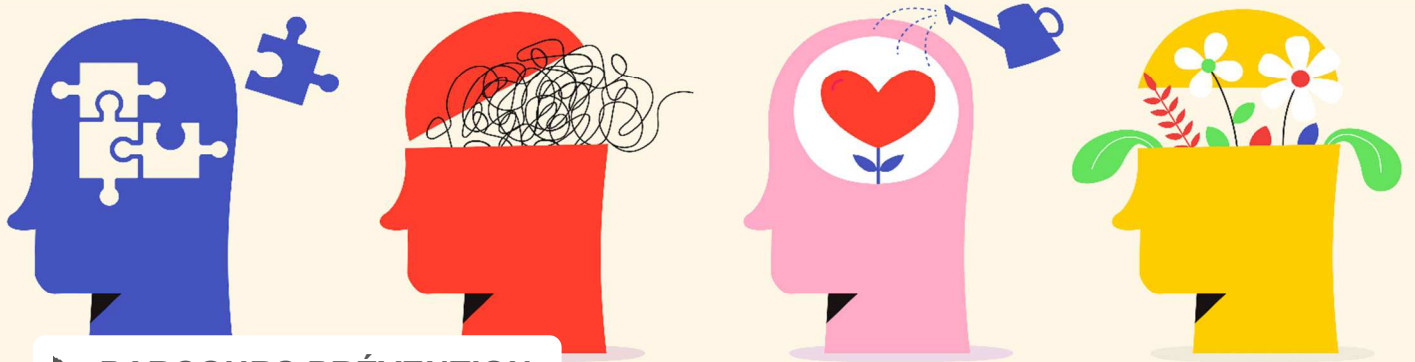




► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Rendez-vous à Saint-Herblain

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 ?

Mercredi 12 novembre 2025 de 14h à 16h

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

Animée par un.e psychologue



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

Mercredi 19 novembre 2025 de 14h à 16h

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

Animée par un.e psychologue



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

Mercredi 26 novembre 2025 de 14h à 16h

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

Animée par un.e 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 un psychologue, n'est pas une consultation de psychologie

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Toutes les séances se dérouleront à :

Carré des Services
15 rue d'Arras
Saint-Herblain



La participation à l'ensemble des séances est requise.

► Renseignements et inscriptions

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 04/11/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



Flashez le
QRCode

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



Rendez-vous les 12, 19 et 26 novembre de 14h à 16h à Saint-Herblain