




Mieux vivre son anxiété

LES OBJECTIFS

- ▶ Réduire l'anxiété
- ▶ Acquérir une gestion personnalisée de son anxiété
- ▶ Améliorer la qualité de vie
- ▶ Prévenir les rechutes

 **Caroline Plumeré** | psychologue spécialisée en psychothérapie FSP

 **Philippe de Sousa** | infirmier en psychiatrie

 Établissement d'Yverdon
En Chamard 55A | CH-1442 Montagny-près-Yverdon

 6 – 10 participants

 8 séances

 Les mardis | 10h00 – 11h30