



**J'avance!**  
Programme de soutien à l'autogestion  
de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité

Pour reprendre du pouvoir sur sa santé

Programme <b>J'avance!</b> dans Chaudière-Appalaches		
Groupe/ville/téléphone	Thème	Date de début prévue
Ste-Marie de Beauce <b>La Rencontre</b> 418-387-3650 ou 386-7579	Autogestion en milieu de travail	21 février 2019
Beauceville <b>Le Murmure</b> 418-744-2444	Autogestion en milieu de travail	29 janvier 2019
	Estime de soi	30 janvier 2019
Charny <b>La Passerelle</b> 418-832-1555	Autogestion de l'estime de soi	26 mars 2019
Ste-Perpétue <b>Les Nouveaux sentiers</b> 418-359-3348	Autogestion de l'anxiété	8 février 2019
St-Flavien <b>L'Oasis de Lotbinière</b> 418-728-2085 poste6	Autogestion de l'anxiété	5 février 2019
St-Gervais <b>La Barre du Jour</b> 418-887-7100	Autogestion de l'estime de soi	2 avril 2019
Lévis <b>Aux quatre vents</b> 418-833-3532	Autogestion en milieu de travail	Mars 2019
Montmagny <b>Le Trait d'Union</b> 418-248-4948	Autogestion de l'anxiété	25 janvier 2019

**Autre partenaire (non membre de la TROCASM) :**

Thetford Mines	Autogestion de l'anxiété
<b>Clinique médicale La Pensée</b>	Autogestion de la bipolarité
418-332-3867	Autogestion de la dépression
	Autogestion de l'estime de soi
	Autogestion en milieu de travail

En collaboration avec :

