

Reconnaissez-vous ces situations?

Vous vous sentez

- ◆ déprimé, épuisé
- ◆ isolé
- ◆ vous avez un sentiment de vide

Vous avez peur

- ◆ d'être jugé ou ridiculisé
- ◆ d'être humilié
- ◆ de perdre le contrôle
- ◆ de vous évanouir, de mourir

Dans un lieu public, vous êtes pris

- ◆ de palpitations
- ◆ de tremblements
- ◆ de vertiges

Vous anticipez différentes situations

- ◆ aller au restaurant, au cinéma
- ◆ à l'épicerie, à la banque
- ◆ prendre un transport en commun
- ◆ traverser un pont

G.E.M.E.

Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être
1085, boul. Ste-Foy, bureau 232
Longueuil, QC J4K 1W7

Téléphone : 450 332-4463
Sans frais : 1 866 443-4363

Courriel
info@groupegeme.com

Site Internet
www.groupegeme.com

AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Vous souhaitez informer votre équipe de nos services afin de pouvoir diffuser l'information auprès de votre clientèle, il nous fera plaisir d'aller vous rencontrer.

Anxiété

Phobies

Stress

Panique

Burnout

Dépression

Vous vivez beaucoup de stress? Il vous arrive de faire de l'anxiété, des crises d'angoisse ou des attaques de panique? Que vous souffriez d'un trouble anxieux ou dépressif, sachez qu'il est possible de s'en sortir!

Venez chercher de l'aide.

Vous n'êtes plus seul.

G.E.M.E. Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être est un organisme sans but lucratif qui offre plusieurs services aux personnes souffrant d'anxiété, stress, phobie simple, phobie sociale, trouble panique, agoraphobie, dépression, épuisement professionnel, trouble obsessionnel compulsif et stress post-traumatique.



G.E.M.E. Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être existe depuis août 1996. Il s'est donné comme but de faire connaître et démystifier la problématique concernant les troubles anxieux. Il désire avant tout donner de l'information et des outils concrets aux personnes concernées.

Nous travaillons en étroite collaboration avec des professionnels de la santé tels que médecins, psychologues, thérapeutes et en coopération avec les CLSC.

Vous avez besoin d'aide?

Vous êtes découragé? Vous vous sentez tellement mal que vous ne savez plus quoi faire? Venez nous rencontrer. Vous réaliserez que de vous joindre à un groupe de soutien est sans aucun doute un des gestes les plus importants que vous aurez posé afin d'améliorer votre mieux-être et votre qualité de vie.

Oui, cela vous demandera peut-être beaucoup de courage et d'humilité, mais donnez-vous une chance d'essayer.

Dans un groupe de soutien, vous y trouverez compréhension, écoute et chaleur humaine.



LA FORCE D'UN GROUPE NOUS Y CROYONS

- ◆ Pour briser l'isolement
- ◆ Pour comprendre et être compris
- ◆ Pour discuter de différents sujets liés aux troubles anxieux
- ◆ Pour se désensibiliser de ses peurs
- ◆ Pour retrouver l'estime de soi
- ◆ Pour accepter et passer à l'action
- ◆ **PARCE QU'IL EST POSSIBLE DE S'EN SORTIR!**

Vous voulez en savoir plus sur notre organisme? Téléphonnez-nous au numéro suivant, il nous fera plaisir de répondre à vos questions.

Téléphone : 450 332-4463

Sans frais : 1 866 443-4363

SERVICES

- ◆ Groupes de soutien (ouverts)
- ◆ Groupe de méditation (ouvert)
- ◆ Conférences
- ◆ Ateliers
- ◆ Accompagnements individuels
- ◆ Accompagnement de désensibilisation de vos peurs (exposition graduelle aux peurs)
- ◆ Site Internet

OUTILS DE GESTION DE STRESS

- ◆ Volume *On se calme... L'art de désamorcer le stress et l'anxiété*
- ◆ Disque compact *D'eau et de Sable*
Respiration, relaxation, visualisation