



Association valaisanne
d'entraide psychiatrique

Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »

« Les angoisses : vivre avec et les gérer »

La peur est un système d'alarme inné qui peut, pour différentes raisons, se transformer chez certaines personnes en angoisses qui se répètent et durent dans le temps. Les personnes qui souffrent d'un trouble anxieux éprouvent alors un sentiment de perte de contrôle, de détresse et de résignation. Les angoisses prennent de plus en plus de place dans leur vie et les limitent sur le plan privé et professionnel. Ce qui génère une plus grande souffrance psychologique et un bien-être réduit. Pourtant il est possible de mieux comprendre la maladie, d'apprendre à la gérer et de reprendre le contrôle sur ses angoisses. Venez découvrir et échanger sur les stratégies, aptitudes et traitement adapté qui peuvent aider avec

Martina ALVES

Infirmière spécialiste clinique

&

Charles-Eric BESSARD

Infirmier spécialiste clinique

Mardi 18 juin 2024 à 18h00

A l'Avep – Av. du Simplon 24b 1870 MONTHEY

(! nouvelle adresse !)

Infos et inscription

024 471 40 18 – animation@avep-vs.ch

Nous vous invitons à venir partager et échanger, avec nous, sur ce thème.

Bienvenue à tous !