

## Ateliers en petit groupe sur Brive

<b>Relaxation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lundi de 17h à 18h15</li> <li>•Être à l'écoute de son corps de ses sens</li> </ul>	<b>Image de soi Bien-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Jeudi de 9h30 à 11h30</li> <li>•Trouver son style, affirmer sa présence</li> </ul>
<b>Groupe de parole</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Mardi de 13h45 à 15h45</li> <li>•Déposer ce qui est difficile à vivre, à dire...parler de soi et écouter les autres</li> </ul>	<b>Initiation Informatique Internet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Jeudi de 14h30 à 16h00</li> <li>•Découvrir et apprendre à son rythme</li> </ul>
<b>Créativité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Mardi de 13h45 à 15h45</li> <li>•Réaliser une œuvre personnelle</li> </ul>	<b>Découverte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Vendredi de 14h30 à 17 h</li> <li>•Sortir visiter, échanger, découvrir des lieux : musées, expos, entreprises...</li> </ul>
<b>Rando Santé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tous les mardis à 13h30</li> <li>•Selon le niveau de santé de chacun</li> </ul>	<b>Estime de Soi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Vendredi de 13h45 à 15h45</li> <li>•Améliorer sa communication</li> </ul>
<b>Expression Corporelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Mercredi de 14h30 à 16h00</li> <li>•Mobiliser son corps en douceur</li> </ul>	<b>Accompagnement vers l'activité salariée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sur rendez-vous</li> <li>•Améliorer sa recherche d'emploi</li> </ul>
<b>Jardin Partagé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Mercredi de 9h30 à 11h30</li> <li>•Activité partagée avec d'autres associations</li> </ul>		

## L'association Ecoute et Soutien est présente:

Sur Rendez-vous : 05 55 23 49 95

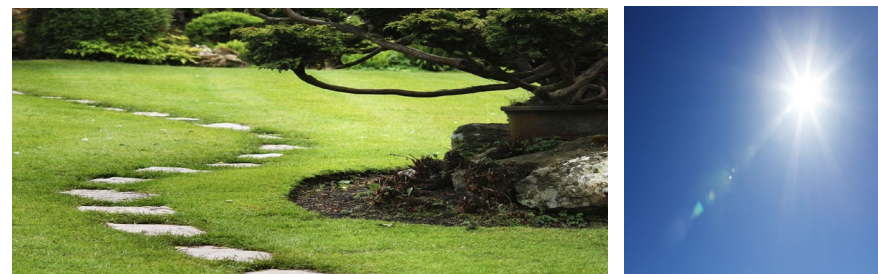
- Limoges : 71, boulevard Gambetta 87000
- Guéret : 28, avenue d'Auvergne 23000
- Tulle : 25, quai Gabriel Péri 19000
- Ussel : 35, avenue du Général Leclerc 19200
- Vars-sur-Roseix – Site l'Eveil : 18, rue des Puits 19130
- Bellac : Hôtel de ville 87300
- Saint-Junien : 2, rue d'Arsonval 87200



**CENTRE  
ÉCOUTE  
& SOUTIEN**

**Brive La Gaillarde**

Limoges - Guéret - Tulle - Ussel  
Vars-sur-Roseix - Bellac - Saint-Junien



## Prévention isolement, dépression, souffrance au travail et suicide

Vous vous sentez isolé et avez besoin de parler à quelqu'un qui vous écoute...

Vous avez peur de tomber dans la dépression...

L'équipe du Centre Ecoute et Soutien peut vous aider

**Numéro unique : 05 55 23 49 95**

Siège : Centre Ecoute et Soutien 47 avenue Maréchal Foch 19100 BRIVE  
Site internet: [ecouteetsoutien.fr](http://ecouteetsoutien.fr)



# Écoute Personnalisée

Accueil téléphonique, physique,  
par internet  
avec ou sans rendez-vous



Prévention  
du suicide

Isolement

Dépression

Souffrance  
au travail

Entretiens  
individuels

- Avec des écoutantes spécialisées
- Avec des référents de parcours et des conseillers d'insertion

Entretiens  
avec des  
psychologues

- Aide individuelle
- Soutien

Ateliers en  
petits  
groupes

- Groupes de 8 personnes en moyenne
- Sur inscription
- Détail des activités poursuivantes

- Pour les professionnels et les bénévoles
- Détection et prise en charge des personnes présentant un risque suicidaire

**Numéro unique : 05 55 23 49 95**  
du lundi au vendredi (9h/12h – 14h/18h)  
Email: [contact@ecouteetsoutien.org](mailto:contact@ecouteetsoutien.org)