



Ateliers en petits groupes - **Creuse**

## Guéret

### Atelier Animations

#### Sur inscription

- Estime et confiance en soi
- Compétences psycho-sociales
- Gestion émotions et stress
- Arts et cultures
- Sophrologie clinique
- Médiation pleine conscience

### Ateliers santé mentale

#### Sur inscription

à la demande, possibilité de se déplacer sur tout le département

**Entretien avec une infirmière de santé mentale uniquement sur rendez-vous**



Promotion en santé mentale - Prévention du suicide

## GUÉRET

**Brive-la-Gaillarde - Limoges**

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

Dépression

Isolement

Mal-être

Épuisement

Surmenage

*Isolé, besoin de parler à quelqu'un ?*

*Venez discuter, nous sommes là pour vous écouter et vous soutenir !*

**Ensemble, brisons l'isolement !**



**05 55 23 49 95**



**contact@ecouteetsoutien.org**



**Uniquement sur rendez-vous**



Locaux M.S.A.  
28, avenue d'Auvergne  
23000 GUÉRET



**ecouteetsoutien.fr**



**Centre Ecoute & Soutien**



## Lieu d'accueil et d'écoute

Accueil téléphonique et physique avec ou sans rendez-vous auprès de professionnels.

Entretiens individuels avec des écoutantes spécialisées et des référents de parcours.



Entretiens avec des psychologues pour du soutien ou une thérapie de courte durée.



## Ateliers en petits groupes

- ➡ Groupes de 8 personnes en moyenne
- ➡ Sur inscription
- ➡ Détail des activités page suivante



## Actions de prévention du suicide

Sensibilisations et formations en prévention du suicide pour des professionnels ou bénévoles.



# Numéro unique : 05 55 23 49 95

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

✉ [contact@ecouteetsoutien.org](mailto:contact@ecouteetsoutien.org)



L'association est présente :

- **Brive** : 47, avenue Maréchal Foch - 19100
- **Guéret** : 28, Avenue d'Auvergne - 23000 (locaux MSA)
- **Limoges** : 24, avenue Martin Luther King - 87000  
(Appartement n°21 au 3<sup>ème</sup> étage)
- Bellac : 12, place du Palais - 87300
- Saint Junien : 2, rue d'arsonval - 87200
- Tulle : 25, quai Gabriel Péri - 19000
- Ussel : 35, avenue de Général Leclerc - 19200
- Vars - sur - Roseix : 18, rue des Puits - 19130