

Les groupes de paroles

3 rue Marie Magné, 31300 Toulouse.

Tel : 09.54.80.19.00 / Mail : gem.bipoles31@gmail.com

DECEMBRE-2025

HORAIRES : 17h30 - 19h30

Les groupes de parole sont l'occasion d'échanger autour de thèmes variés dans un cadre bienveillant et respectueux,

Groupes de parole du mardi

- **Mardi 2 décembre**

Thème : « **Comment faire face à la stigmatisation de la maladie mentale ?** »

- **Mardi 9 décembre**

Thème : « **Quel est notre rapport aux médicaments ?** »
Points positifs, effets secondaires, comment les prendre au quotidien ?

- **Mardi 16 décembre**

Thème : « **Quel est notre rapport aux écrans ? (Plaisirs, addictions...)** »
Comment réduire et modérer leur usage ?

- **Mardi 23 décembre**

Thème : « **La solitude : honteuse, parfois agréable ?** »
Comment vous la vivez, comment vous gérez ces moments ?

Ce programme peut subir des modifications, MERCI