

# Les groupes de paroles

3 rue Marie Magné, 31300 Toulouse.

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

## FEVRIER-2026

### MARDI de 17h30 à 19h30

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

- **Mardi 3** : Comment gérer notre temps et nos priorités ?  
(Organisation, méthodes, outils pour avancer sans « procrastiner ».)
- **Mardi 10** : Les amitiés – leurs rôles dans nos vies, leurs différences, comment elles naissent et durent. Les ami(e)s, une famille que l'on choisit ?
- **Mardi 17** : La nourriture et ses excès – comprendre les effets de la surconsommation et l'addiction au sucre.

*Ce programme peut subir des modifications, MERCI*