

# **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*