

# Les groupes de paroles

3 rue Marie Magné, 31300 Toulouse.

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

## MARS-2026

### MARDI de 17h30 à 19h30

Groupes de parole et atelier exceptionnel

**Mardi 3 mars :** *Dormir : comment mieux gérer son sommeil ? Hygiène de vie, vitamines, infusions, méditation, musique, traitements.*

**Mardi 10 mars :** **Atelier sur les addictions-**Animé par Marie, adhérente formée sur le sujet.

*Présentation des types d'addictions, de leurs effets et des prises en charge possibles. Temps d'échange et questions.*

**Mardi 17 mars :** *Peut-on rire de la maladie ?*

**Mardi 24 mars :** *La littérature, les séries, le cinéma et les jeux vidéo peuvent-ils être thérapeutiques ?*

**Ce programme peut subir des modifications, MERCI**