

## Thérapie cognitive comportementale basée sur la pleine conscience

## Cognitive Behaviour Therapy with Mindfulness

### Programme de soutien des personnes vivant avec l'anxiété et/ou avec une dépression

*Pour les clients du Centre de santé  
âgés de 18 ans et plus*

Ce programme cible les pensées et les comportements qui ont une incidence sur notre bien-être et notre capacité de gérer le stress et les situations difficiles.

Le but est d'apprendre des manières de gérer l'anxiété et la dépression pour favoriser une meilleure qualité de vie.

---

#### Les mardis

du 2 au 23 octobre 2018

16 h à 18 h

---

à Accès–Access Saint-Boniface  
170, rue Goulet – Salle 394

**Une recommandation de votre  
fournisseur de soins de santé est requise  
pour vous inscrire au programme.**

Ce programme est offert **EN ANGLAIS  
SEULEMENT**. Les places sont limitées.

Veuillez téléphoner au **204-940-1155** pour  
plus d'information.

### Support program for people living with anxiety and/or depression

*For Centre de santé clients aged 18  
years and over*

This program targets behaviours and thoughts that affect our well-being and that have an impact on our ability to manage stress and difficult situations.

The goal is to develop ways of managing anxiety and depression to promote an enriched quality of life.

---

#### Tuesdays,

October 2 to 23, 2018

4:00 p.m. to 6:00 p.m.

---

at Accès–Access Saint-Boniface  
170 Goulet Street – Room 394

**A referral from your health care  
provider is required to register for this  
program.**

This program is offered **IN ENGLISH ONLY**.  
Space is limited.

Please call **204-940-1155** for more  
information.