



DÉMYSTIFIER

COMPRENDRE

MAÎTRISER

LES TROUBLES ANXIEUX

Site Internet
www.phobies-zero.qc.ca

Ligne d'écoute
du lundi au vendredi
de 9h à 21h
514.276.3105
1 866.922.0002

Siège social
C.P. 5681
Ste-Julie (Québec)
J3E 1X5
450.922.5964

Télécopieur
450.922.5935



Bienvenue
Chez
Phobies-Zéro

Phobies-Zéro est un groupe de soutien et d'entraide pour les personnes, jeunes ou adultes, souffrant de troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel-compulsif. Les services s'adressent également à la famille et aux proches.

SERVICES

- Groupes de soutien et d'entraide
- Ligne d'écoute
- Site-Web informatif - Forum de discussion
- Ateliers de gestion des troubles anxieux
- Conférences et causeries
- Séances d'information
- Visites de professionnels de la santé dans les groupes d'entraide
- Formations

DOCUMENTATION

- Guide pour démystifier, comprendre et maîtriser les troubles anxieux. Phobies-Zéro
- Guérir à gorge déployée
Auteur Patrice Coquereau, porte-parole
- La vie en tranches
Auteur Camillo Zaccchia Ph.D.
Vice-président Phobies-Zéro
- Recueil de textes et de pensées
Phobies-Zéro

CD

- Vaincre la peur et l'inconfort en avion
George Wright

Depuis avril 2005, Phobies-Zéro est reconnu comme organisme national par le Ministère de la Santé et des Services sociaux

Bienvenue
à tous!

RENCONTRES
Troubles Anxieux

Soirée: 19h30 à 21h30

LUNDI

Lévis
Maison de la Famille Rive-Sud
5501, St-Georges G6V 4M7

Repentigny
Centre à Nous (Pavillon Richelieu)
50, Thouin (Notre-Dame) J6A 4J4

MARDI

Laval (Chomedey)
Centre Jean-Paul-Campeau
3781, Lévesque Ouest H7V 1G5

Québec (Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge)
Maison de la Famille Louis-Hébert (2^e étage)
2120, Boivin G1V 1N7

St-Jérôme
Centre de Bénévolat de St-Jérôme
227, de la Gare J7Z 4Y4



Ligne d'écoute: 514.276.3105
Sans frais: 1 866.922.0002
Siège social: 450.922.5964

MERCREDI

Granby
CCSB Saint-Benoît (Salle 119)
170, Saint-Antoine N J2G 5G8

Ste-Julie
Pavillon Thérèse-Savard-Côté
477, Jules-Choquet J3E 1W6

Ste-Thérèse
Église Chrétienne de Ste-Thérèse (Sous-sol)
2 ch. du Ravin J7E 2T2

JEUDI

Montréal (Mercier/Hochelaga-Maisonneuve)
Centre d'Entraide Le Pivot (Sous-sol)
3158, Langelier (Sherbrooke) H1N 3A6

Québec (Limoulu)
Patro Roc-Amadour (Salle Loisir Plus)
2301, 1^{ère} avenue G1L 3M9

St-Hubert
Église St-Hubert (Salle arrière)
5310, Ch. Chambly (Mtée St-Hubert) J3Y 3N7

Soirée: 19h00 à 21h00

JEUDI

Montréal (Verdun)
CLSC Verdun
400, de l'Église (Gertrude) H4G 2M4

Adhésion obligatoire
Frais minimaux par rencontre

Lors de votre première rencontre, nous vous suggérons de vous présenter 15 minutes avant le début de la réunion.

Nous vous invitons à confirmer la tenue de la réunion avec la ligne d'écoute.