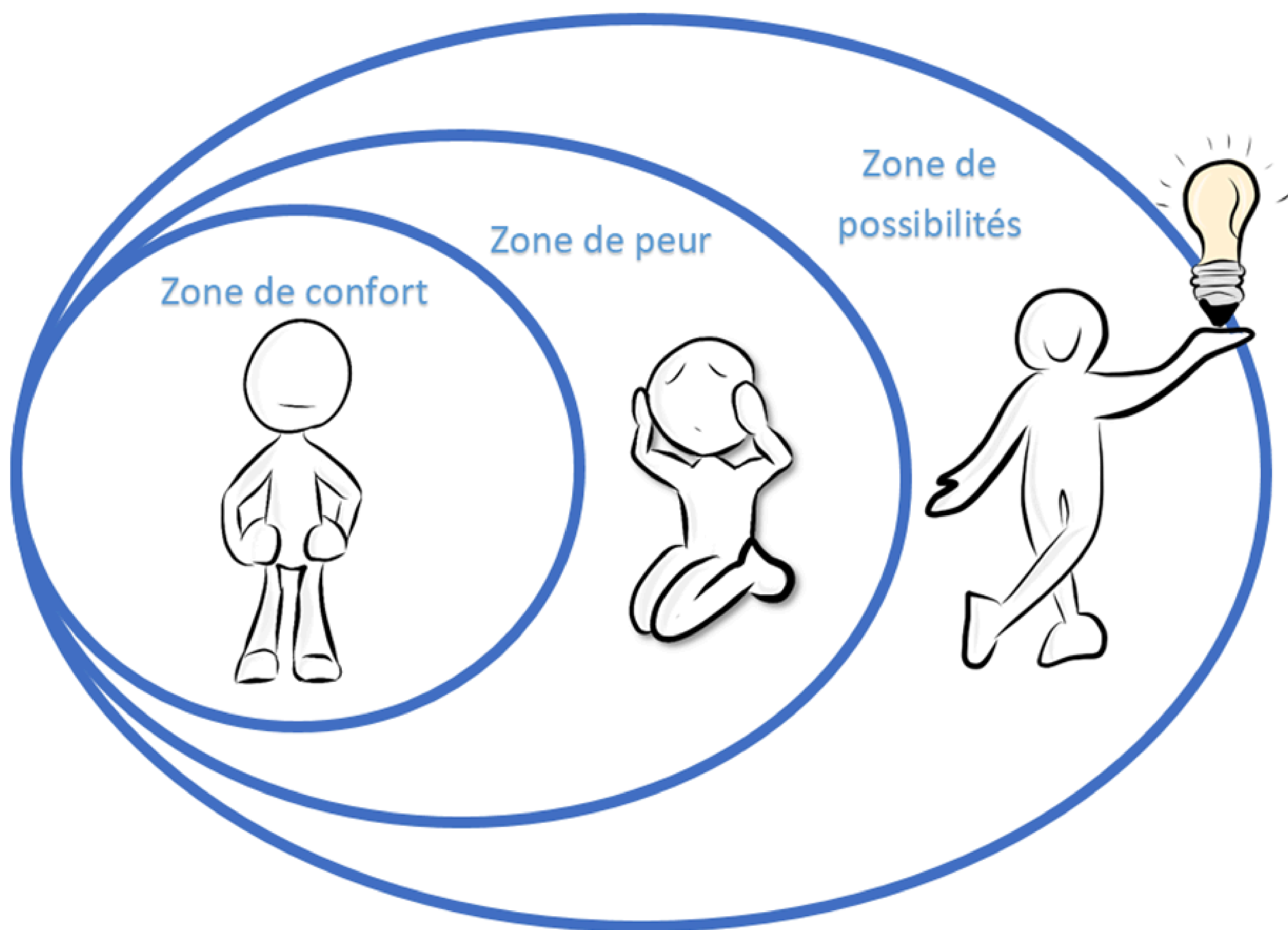


# Comment élargis-tu ta zone de confort ?



**Plus tu fais face à tes peurs, plus elles diminuent  
graduellement.**



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre

Québec



Avec le financement de

Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

UdS

Université de  
Sherbrooke

