



## J'affronte mes peurs, une étape à la fois.

- ▶ Quand j'avance **petit à petit**, je me sens plus en confiance.
- ▶ Quand j'y vais **doucement**, la peur est moins forte.

Avec le financement de



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

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

Québec

UDS Université de  
Sherbrooke



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

