

Journée Mondiale de la Santé Mentale

Face à l'anxiété à tout âge | 8 octobre 2026

Hôpital Kirchberg (hall d'accueil) / auditoire

12h00 - 17h00

Stands d'information et d'échange

Anxiété et accompagnement des jeunes • Prévention des addictions •
Sommeil et anxiété • Mieux comprendre sa santé mentale • Ateliers créatifs

Ateliers pratiques

Comment calmer son anxiété par l'ancrage, l'activation
du nerf vague et la boîte à outils • Sophrologie



18h00 - 19h30

Conférence & Webinaire « Face à l'anxiété à tout âge »

animée par des psychiatres et des
psychologues du Pôle Psychiatrie HRS



Places limitées et inscription obligatoire
(ateliers pratiques et conférence)

