

# Tempérer votre colère

L'atelier «tempérer votre colère» est un atelier de groupe de 15 heures qui vous aideras à diminuer l'intensité, la durée et la fréquence de votre colère à des niveaux moins pénible et moins nuisible.

## Objectif:

- Vous fournir des outils concrets
- Comprendre les mécanismes qui régissent en vous la naissance de cette colère et/ou vos excès de rage
- Arriver, avec les outils de travail, à la diminuer graduellement et à l'apaiser

**Groupe de 6 participants minimum à 10 participants maximum**

**Horaire: un soir par semaine pendant 5 semaines de 19h00 à 22h00**

**Durée : 15 heures**

**Coût: \$ 150.00 livres inclus (2)**

**\* Prix sujet à changement sans préavis**



Gaétan Larocque é-r,n.d. Psychothérapeute  
La clé du cœur - 538 ave Ampère bureau 8, Laval. 514-792-3063