



Association des  
Troubles Anxieux  
de la Côte-Nord

Café communautaire, accompagnement, autres services

418 295-1888 SANS FRAIS 1 877 695-1888

Suivez-nous sur Facebook

[www.associationtroublesanxieuxcotenord.com](http://www.associationtroublesanxieuxcotenord.com)

# 9 activités pour calmer son anxiété



Écriture



Lecture



Podcast



Yoga



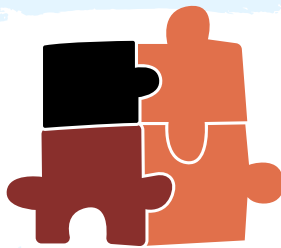
Photographie



Marche



Musique



Puzzle



Animaux