



Phobies-Zéro est un organisme communautaire à but non lucratif reconnu au niveau national par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

L'organisme offre des outils et un soutien de qualité pour permettre aux jeunes et aux adultes qui souffrent de troubles anxieux de bénéficier du soutien auquel ils ont droit et par lequel ils pourront, peu à peu, vivre une vie libre de peurs irraisonnées.

## ***Groupes de soutien et d'entraide virtuels ouverts à tous***

Ces rencontres sont animées par des pairs aidants et des bénévoles et sont gratuites pendant le temps de la pandémie.

À l'occasion, des professionnels de la santé sont présents pour répondre aux questions des participants.

**Pour participer**, 15 minutes avant la rencontre, simplement aller sur le site <https://www.phobies-zero.qc.ca/>. En première page du site, il y a un onglet «**Réunion Zoom en cours**», vous n'avez qu'à cliquer pour rejoindre le groupe.

### **Horaire**

Tous les dimanches, mardis, mercredis et jeudis de 19h30 à 21h30 et les vendredis de 14h à 16h.

### **Information**

Contactez Francis Poupard, coordonnateur au développement  
450 922-5964  
[admin@phobies-zero.qc.ca](mailto:admin@phobies-zero.qc.ca)

**Ligne d'écoute et d'information du lundi au vendredi de 9 h à 21h**

514 276-3105  
1 866 922-0002