



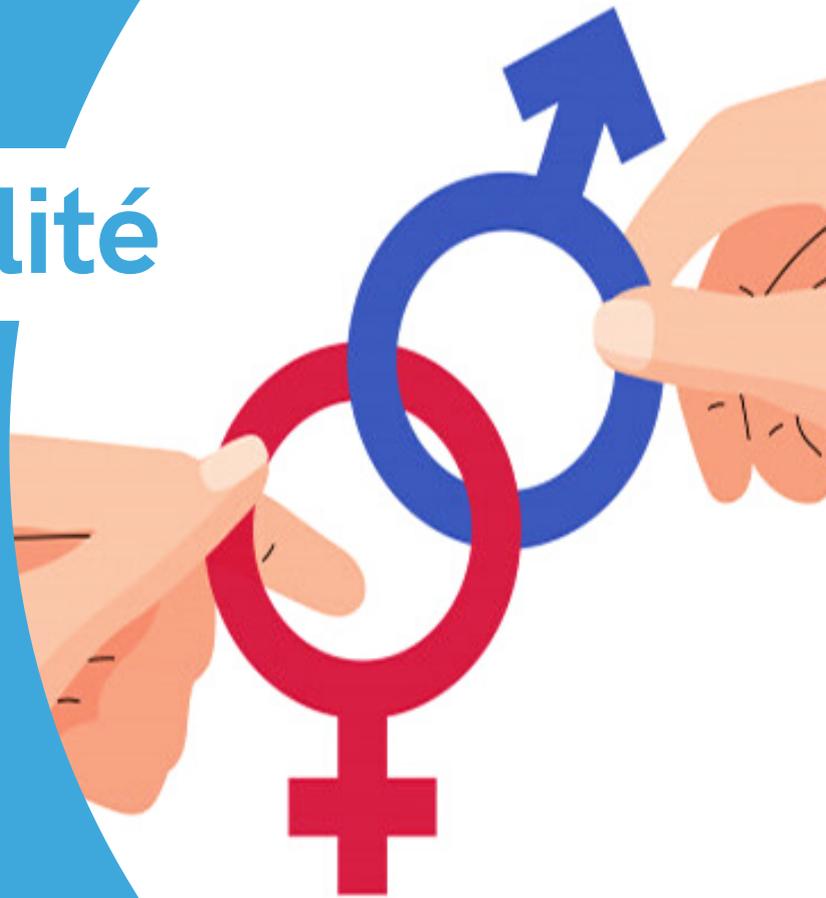
**Mission Locale
Jeune Ariège**

Ecoute

Santé Sexualité

Mieux comprendre son corps et sa sexualité

Afin de répondre à tous vos questionnements, la Mission Locale vous propose un accueil anonyme et gratuit par une personne formée à la faculté de Toulouse, en Sexologie et en Education à la sexualité.



CONTACTE TA MISSION LOCALE

 **SUR RENDEZ-VOUS**

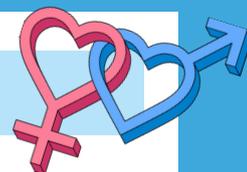
UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

✓ Gérer ses émotions



- Se connaître et s'accepter, connaître ses goûts, ses compétences et ses limites.
- Savoir gérer son stress et comprendre ses sources et ses effets pour réussir à le contrôler.
- Avoir une bonne estime de soi et se sentir capable d'essayer et d'agir.
- Savoir s'affirmer, s'exprimer directement sur ce que je pense, et sur ce que je veux.
- Savoir résoudre des problèmes, comprendre l'origine du conflit, repérer les émotions présentes lors du conflit et oser les aborder.

✓ Comprendre la vie sexuelle et amoureuse



- Des rencontres régulières, en entretien individuel ou en petit groupe.
- En parler sans tabou et trouver des pistes d'évolution dans notre vie sexuelle et amoureuse.
- Aborder les difficultés, elles peuvent être personnelles, relationnelles ou les deux.
- Envisager les risques, quelques fois les intentions ne sont pas en accord avec les actes. D'autres fois, on peut subir des violences conjugales et ne savoir quoi faire.

Contacte ta Mission Locale :

• Antenne de Foix
05 34 09 32 09

• Antenne de Lavelanet
05 61 03 01 55

• Antenne de Pamiers
05 61 67 08 40

• Antenne de St Giron
05 61 04 66 90

Responsable du Service Santé
Mme MONFORT-PORTET Sylvie
sylvie.monfort@ml09.org