





rolief

le chemin de la santé mentale

NOUVEAUX GROUPES:

un de jour et un de soir début octobre 2021

Inscription dès maintenant

Vous vivez de l'ANXIÉTÉ ?

Vous désirez mieux gérer vos inquiétudes au quotidien ?

Voici un atelier qui peut vous aider :

Autogestion de l'anxiété

Objectif général :

améliorer les capacités d'autogestion de l'anxiété.

- Thème différent chaque semaine
- Information théorique
- → Exercices pratiques et discussions (sur base volontaire)
- Exercices à faire entre chaque rencontre

Intervention de groupe intensive

2 h 30 / semaine - 10 semaines consécutives

Voici les sujets qui seront abordés :

- Semaine 1
 Mieux connaître son anxiété
- S'observer de façon plus juste
- Semaine 3
 Revoir ses habitudes de vie
- Semaine 4
 Adopter une méthode pour résoudre ses problèmes
- Semaine 5
 L'évitement et l'exposition
- Semaine 6
 L'acceptation et la remise en action
- Semaine 7
 Voir les choses autrement
- Semaine 8
 La gestion des émotions
- Semaine 9
 Bénéficier du soutien de son entourage
- Semaine 10
 Consolider sa boîte à outils

Je souffrais d'anxiété depuis longtemps. J'avais déjà essayé de me trouver des livres et des lectures sur le Web. C'était bien, mais il manquait le côté bien structuré et vivant, l'accompagnement et le partage que l'atelier permet.

Il offre un éventail complet d'outils applicables au quotidien pour apprendre à reconnaître l'anxiété et ses causes ainsi que pour y faire face. Ces solutions touchent autant notre façon de vivre que notre façon de penser ou d'agir. On nous propose des exercices de telle sorte que la méthode est connue lorsque le besoin se fait sentir. Je suis celle qui doit faire face à mon anxiété.

L'atelier m'a vraiment beaucoup aidée, et m'aide toujours. Ma qualité de vie s'en est grandement ressentie.

Élise



Contactez-nous Rayon de Partage en santé mentale

rayondepartage@globetrotter.net 67, rue Desbiens, Amqui, G5J 3P5

418-629-5197