

Atelier Autogestion de l'anxiété

Cet atelier s'adresse aux personnes pour qui l'anxiété génère de la souffrance et a des répercussions sur le fonctionnement quotidien. L'objectif général est d'améliorer les capacités d'autogestion de l'anxiété par les moyens suivants :

- ⇒ **Mieux connaître son anxiété.**
- ⇒ **Apprendre à être à l'écoute de ses symptômes et savoir quand il faut agir.**
- ⇒ **S'impliquer dans la prise de décisions sur son traitement.**
- ⇒ **Adopter de saines habitudes de vie pouvant contribuer à améliorer la santé mentale.**
- ⇒ **Reconnaître et remettre en question les connaissances et les comportements qui maintiennent l'anxiété.**
- ⇒ **Encourager l'intégration harmonieuse à un réseau social positif.**
- ⇒ **Développer des habiletés qui permettent de reprendre le contrôle sur sa vie.**

Cet atelier est une intervention de groupe intensive d'une durée de 10 semaines consécutives. Il est constitué d'information théorique, d'exercices pratiques, de discussions et d'exercices à faire entre chaque rencontre.

Sujets abordés:

- Semaine 1. Mieux connaître son anxiété
- Semaine 2. 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 l'entourage
- Semaine 10. Consolider sa boîte à outils

**Les mardis de 13h30 à 15h30,
du 6 octobre au 15 décembre 2015
Au Centre d'Entraide l'Horizon
52 Fraserville, Rivière-du-Loup**

Coût pour le matériel: 15\$/membres
20\$/non-membres (la carte de membre coûte 3\$)

Inscription: 418 862 2333 (demandez une intervenante)

Un entretien de sélection suivra.