

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 son entourage

Semaine 10

Consolider sa boîte à outils

Le CLSC de Rimouski offre un atelier qui traite de l'anxiété. D'une durée de 10 semaines, à raison de 2 h 30 par semaine, les rencontres regroupent un total de 10 à 15 participants.

Contenu

Informations théoriques, exercices pratiques et discussions. Des exercices sont à faire entre chaque rencontre. Du matériel thérapeutique est remis aux participants à toutes les semaines.

Lieu

CLSC de Rimouski
165, rue des Gouverneurs, Rimouski

**Pour information ou inscription,
joindre l'une des intervenantes :**

Téléphone : 418 724-7204

Paskale Côté = poste 5277

Isabelle Marquis = poste 5266

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

ANXIÉTÉ

J'avance!
Programme de soutien à l'autogestion
de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité

ReviVre



Québec 

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.

Il est important de souligner que l'atelier d'autogestion de l'anxiété est une démarche qui tire toute sa force du groupe.

Les expériences, les partages et les encouragements provenant des participants rendent chaque atelier unique.

Les animatrices, à elles seules, ne peuvent compenser toute la richesse des échanges entre ceux qui vivent des problématiques similaires au quotidien et, pour cette raison, une grande place est consacrée aux discussions. Loin d'être facultatifs, ces échanges font partie intégrante des ingrédients actifs de l'atelier, en plus de favoriser la déstigmatisation de la maladie.

L'entraide est ce qui donne le plus de sens à la démarche et ce qui la distingue d'une psychoéducation plus classique, sans oublier qu'elle constitue l'un des plus grands bénéfices de la participation à l'atelier, comme l'ont souligné ceux qui y ont pris part.

« 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