

## Voici les sujets qui seront 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

Santé mentale Québec-Bas-Saint-Laurent vous offre cet atelier d'anxiété. Ce dernier, est une intervention de groupe intensive d'une durée de 10 semaines consécutives (2 h 30 / semaine) et est composé de 10 à 15 participants.

L'atelier est constitué d'informations théoriques, d'exercices pratiques, de discussions et d'exercices à faire entre chaque rencontre.

**Lieu :** SMQ-BSL, 315, avenue Rouleau, Rimouski (stationnement gratuit)

**Inscriptions en tout temps.**

**Pour information ou inscription, contactez :**

Annie-Claude Bélanger ou  
Ann-Renée Deschênes  
418 723-6416 poste 101 ou 102

# Anxiété



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 prises 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 de chacun des participants rendent chaque atelier unique. Les coanimateurs, à eux seuls, 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'on souligné ceux qui y ont pris part.

*«Je souffrais d'anxiété depuis longtemps. J'avais déjà essayer 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 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*