

# Notice

## « 8 semaines pour Mieux vivre avec le stress et l'anxiété »

### Avertissements :

Ce programme peut être une aide, une façon de surmonter mes difficultés. Cependant je dois faire preuve de discernement. **Si je ne vais pas bien, si mon problème persiste, je dois consulter mon médecin traitant ou un professionnel en santé mentale.** Cela ne veut pas dire que mon problème soit « grave ». Les troubles anxieux nécessitent parfois le soutien d'un thérapeute, davantage d'engagement ou l'utilisation d'autres moyens thérapeutiques.

### Indications :

- Mieux vivre les périodes de stress.
- Mieux vivre avec l'anxiété (anxiété généralisée, crise d'angoisse...).
- Eviter de faire une dépression ou une rechute dépressive (la dépression est bien souvent la conséquence d'un stress ou d'une anxiété qui persiste).

### Contre-indications :

- Dépression actuelle** (remplir l' « Evaluation Début de Programme »).
- Intolérance au programme. Si la réalisation du programme vous amène à davantage souffrir, stoppez-le ! En effet la relaxation ou la méditation peuvent paradoxalement provoquer des angoisses chez certaines personnes. Si c'est votre cas, n'insistez pas.

### Posologie :

-Ce programme comprend 10 modules dont 2 facultatifs. Pour chaque module, il existe un écrit qui fournit des explications et propose des exercices à réaliser avant de passer au module suivant. La plupart des exercices consiste à écouter des enregistrements « audio » de relaxation ou de méditation guidés.

Nous conseillons de passer une semaine par séance. Chaque séance nécessite 2 temps :

-Le premier temps consiste à lire les explications de la séance et à écouter l'enregistrement qui s'y rattache (environ 45 minutes).

-Les deuxième temps consistent à réaliser un exercice, ce qui prend environ 15 minutes.

La bonne réalisation du programme nécessite de planifier ces deux moments dans la semaine. Par semaine, la réalisation de ce programme ne prend qu'une heure de votre temps.

## Principes actifs :

-Dans les évaluations : **Savoir** si je souffre d'un trouble anxieux ou d'une dépression.

-Module 1 : Explications sur les concepts de **stress** et d'**anxiété**.

-Modules 2 et 3 : Apprentissages des techniques de **relaxation** (par la respiration abdominale, par la détente musculaire...)

-Modules 4 à 7 : Apprentissages des techniques de **méditation**.

-Modules 7 et 8 : Apprendre comment me **ressourcer** et comment **réagir en cas de stress chronique**.

-Module 9 facultatif : Apprentissage d'outils **pour affronter mes peurs en cas de phobie(s)**.

-Module 10 facultatif : Apprendre d'outils pour mieux me connaître afin de mieux m'estimer.

-Durant le programme : **Bienfaits de l'activité physique**.