

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété en 11 semaines.

Notice du programme en self help.

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 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 »).
- Psychoses (maladies où la personne n'est plus dans la réalité. Demander avis à un professionnel en santé mentale au moindre doute)
- 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.
- Peu de motivation (la réalisation du programme en demande !)

Posologie :

-Ce programme comprend 11 séances. Pour chaque séance, il existe un écrit (en format PDF) qui donne des explications et propose les exercices. Il existe également des enregistrements audio (en format MP3) qui représentent une grande part des exercices à réaliser.

Nous conseillons de passer une semaine par séance. Chaque séance nécessite 3 « tranches de travail » :

-Le premier temps consiste à lire le PDF de la séance et à écouter l'enregistrement qui s'y rattache (environ 1h).

-Les deuxième et troisième temps consistent à réaliser les exercices demandés à la fin du PDF. Chaque temps nécessite 30 minutes environ.

La bonne réalisation du programme nécessite de planifier trois moments dans la semaine, une de 1 heure et deux de 30 minutes.

Principes actifs :

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

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

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

-Séances 4 à 9 : Apprentissages des techniques de **méditation** et de **ressourcement**.

-Séance 10 : Apprentissage d'outils pour **me détacher de mes pensées**.

-Séance 11 : Apprentissage d'outils **pour affronter mes peurs**.

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