

GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Objectifs thérapeutiques :

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'anxiété
- Savoir les reconnaître
- Apprendre à les gérer grâce à différents outils (travail sur les pensées et les comportements, exercices de respiration et de relaxation...).

Déroulement du groupe :

Le groupe durera 5 séances de 2h. La première abordera des aspects de psychoéducation, les suivantes seront essentiellement basées sur des exercices pratiques.

Les séances se feront en petits groupes (6 à 8 patients), et viseront à développer les interactions et le partage entre les patients.

Les petits + : le livret d'information et d'exercices pratiques, ainsi que des enregistrements audio (relaxation, respiration...) pour continuer à pratiquer.

