

# EN FINIR AVEC L'ANXIÉTÉ

## Accompagner la gestion du trouble de l'anxiété généralisée et réactionnelle

### Un accompagnement sur 8 séances

L'anxiété n'est pas une pathologie en soi. Elle fait partie du registre des émotions humaines. Découlant du stress, elle est nécessaire à notre existence dans la mesure où elle est un facteur d'adaptation nous permettant de faire face aux situations ressenties comme hostiles. L'anxiété devient pathologique à un certain degré, c'est-à-dire à partir du moment où elle entrave la personne dans son adaptation au monde. Celle-ci ressent du mal-être, L'anxiété devient envahissante et inhibante. Les troubles anxieux se manifestent par des symptômes physiques, psychologiques, comportementaux et émotionnels qu'il est nécessaire d'identifier. La consultation préalable d'un médecin est vivement recommandée avant de commencer ce programme qui peut s'inscrire dans le cadre d'une prise en charge globale de la personne.

- **Durée du programme :** 8 h
- **Lieu :** MONTJOLY (possibilité d'intervenir à domicile)
- **Type de séance :** individuelle (groupe de 3 personnes maximum)
- **Jours et Horaires :** à définir avec le participant
- **Coût par personne :** 280 €

#### CABINET DE SANTE ET DE BIEN-ÊTRE

1200 Rte de Rémire—Im. Poupon  
97354 REMIRE-MONTJOLY  
Tél : 0694 21 89 72  
Mail : stephane.vaiti@gmail.com

## Présentation du programme

### Objectifs

Le programme de 8 séances que nous proposons s'appuie sur un protocole rigoureux. Il répond à plusieurs objectifs :

- Aider les personnes à mieux faire face aux événements, situations, contextes générant de l'anxiété
- Maîtriser les effets physiques et psychologiques liés à l'anxiété
- Développer des pensées, des croyances et des attitudes moins anxieuses
- Améliorer la qualité de vie

### Contenu et démarche

#### Organisation générale

- 8 séances individuelles d'une durée de 1 heure par semaine
- Une évaluation de l'anxiété au démarrage du programme
- Des exercices prescrits à réaliser à domicile
- Un bilan en fin de programme pour mesurer les résultats obtenus

#### Un suivi personnalisé

- Des entretiens individuels de suivi
- Une adaptation du programme aux besoins de chacun
- La remise d'un guide

### Intervenant

Stéphane VAITI

- Sophrologue—Hypnothérapeute certifié
- Spécialisé dans la gestion du stress et des émotions

### Public concerné

Ce programme s'adresse tout particulièrement aux personnes anxieuses (anxiété généralisée ou réactionnelle suite à un événement particulier de la vie) souffrant de troubles physiques, psychologiques, émotionnels ou comportementaux liés à cet état.

Ce programme est également adapté aux personnes qui ne relèvent pas directement du diagnostic anxieux mais qui, du fait de l'altération de leur bien-être, souhaitent participer à un programme leur permettant de retrouver une certaine qualité de vie.



#### Déroulement du programme

- **Séance 1 :** Présentation du programme. Information sur l'anxiété généralisée et réactionnelle. Evaluation de l'anxiété. Personnalisation du programme
- **Séance 2 :** Désamorcer la spirale de l'anxiété
- **Séance 3 :** Agir sur le corps par des techniques de relaxation adaptées
- **Séance 4 :** Agir sur les pensées
- **Séance 5 :** S'exposer au lieu de rejeter
- **Séance 6 :** Gérer ses émotions
- **Séance 7 :** Résoudre les problèmes
- **Séance 8 :** Gérer l'anxiété au quotidien. Evaluation de fin de programme. Bilan. Préconisations

