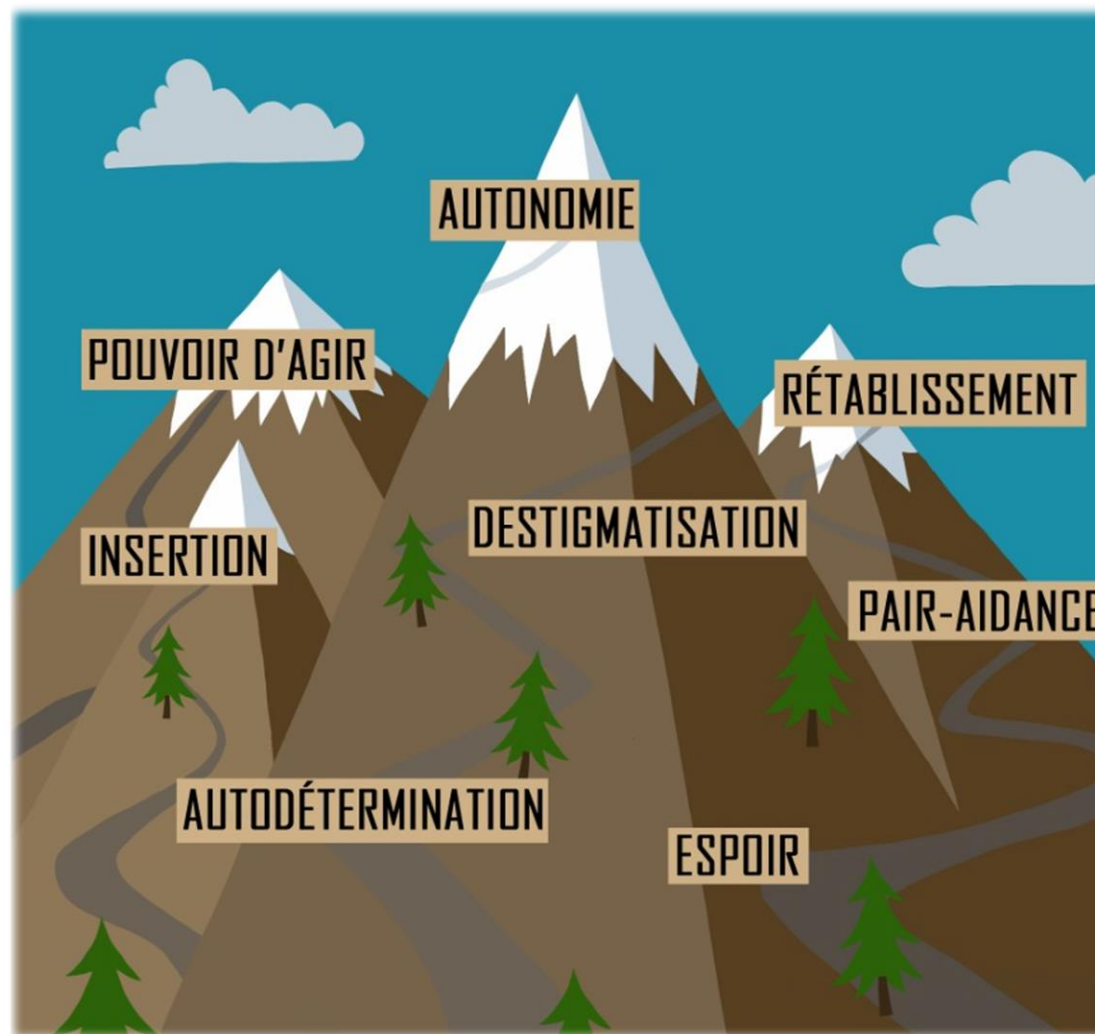




Groupe Apprivoiser l'angoisse

Qui sommes nous?





Pourquoi un groupe sur l'angoisse?

- Thème souvent abordé par les participants sur les autres groupes
- Problématique régulière rencontrée sur les suivis
- 4 séances: format court plus facile à mettre en place :
 - Comprendre les mécanismes de l'angoisse
 - Connaître les stratégies possibles
- Comorbidité / facteur de risque de maladies chroniques



Apprivoiser l'angoisse

- **Séance 1 : l'angoisse, qu'est ce que c'est?**
- **Séance 2 : émotions, quelles fonctions?**
- **Séance 3 : stratégies cognitives**
- **Séance 4 : stratégies comportementales**



Séance 1 : l'angoisse qu'est ce que c'est?

- Photo langage : l'image qui me représente le plus
- Questionnaire / bilan
- Brainstorming : Pour vous qu'est ce que l'angoisse?
- Activité en groupe : associer chaque terme à sa définition
- Temps de partage
- Pour la prochaine séance : apportez un objet qui vous apaise, vous rassure

Séance 2 : émotions quelles fonctions?

- Présentez l'objet et expliquer son choix
- Brainstorming : à quoi sert la peur?
- Explication du fonctionnement « biologique » de la peur
- Partage : manifestations physiques et psychologiques de la peur
- Explication de la crise d'angoisse
- Témoignages
- Film d'animation « In between »





Séance 3 : stratégies cognitives

- Présenter le schéma d'interaction :
« cognition/émotion/comportement » puis partage de situation
- Prise de recul, biais cognitifs, pensée alternative puis partage de situation
- Les autres approches (act, mindfulness...)
- Pour la prochaine fois : remplir le tableau de raisonnement à partir d'une situation vécue

Situation – émotion – pensées – comportement – pensées alternatives



Séance 4 : stratégies comportementales

- Représenter son angoisse par un dessin
- L'hygiène de vie
- Partage : vos techniques pour réguler l'angoisse
- Présentation de quelques techniques :
 - Relaxation et respiration (pratique)
 - Stratégies d'exposition
 - Technique de résolution de problème
 - L'affirmation de soi

Psychoéducation ou ETP?

- Orientation par un médecin
- Demande de validation ARS
- Formation ETP
- Objectifs spécifiques
- Référence médicale
- Population ciblée
- Diagnostic éducatif et objectifs personnalisés
- Bilan final



Merci de votre attention

