

Inscrivez-vous !

Six ateliers psycho-éducatifs pour l'entourage d'une personne anxieuse

« ÊTRE, dans l'entourage d'une personne anxieuse »

Une série de six ateliers psycho-éducatifs, spécialement conçus pour les membres de l'entourage d'une personne souffrant d'anxiété, vous est offert. L'approche novatrice de ces ateliers visent l'amélioration des connaissances, le développement d'outils concrets, la réflexion et le partage du vécu.

Le contenu porte sur les thèmes suivants: la description des principaux troubles associés à l'anxiété excessive, les facteurs de développement et de maintien de l'anxiété, les facteurs communs à la peur, la réalité des membres de l'entourage d'une personne anxieuse, le traitement en thérapie cognitive comportementale, les façons de composer avec la situation en tant que membre de l'entourage et les possibilités de changement vers un mieux-être.



Les animatrices: Amélie Pelletier et Marie-Claude Vermette sont toutes deux psychologues spécialisées depuis plusieurs années dans le traitement des difficultés liées à l'anxiété, au stress et à l'adaptation. Elles privilégient l'approche de thérapie cognitive comportementale. Elles intègrent également la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et la thérapie des schémas à leur pratique professionnelle. Formatrices vives et dynamiques, elles ont à cœur de livrer un contenu accessible et vulgarisé, dans un climat chaleureux et convivial.



La série de six ateliers aura lieu:

Les mardis soirs
Du 28 mars au 2 mai 2017
De 19h à 21h

Lieu à déterminer

Pour information
et inscription (avant le 21 mars) :

418-285-3847 poste 232



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf