



## Atelier thématique : Anxiété 1 (semaine 1)

### Objectif général :

- ✓ Amener les clients à différencier le différent vocabulaire se rattachant à l'anxiété.

### Objectifs particuliers :

- ✓ - Identifier les composantes générant une situation de stress
- ✓ - Distinguer le vocabulaire lié au stress :
  - peur/angoisse/anxiété/troubles anxieux
- ✓ - Reconnaître les différents troubles anxieux :
  - Trouble d'anxiété généralisée
  - Trouble d'anxiété sociale
  - Trouble panique

### Déroulement de l'activité

#### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec les différents diagnostics reliés à l'anxiété pathologique;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

### Références :

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC:

Lupien, S. Centre d'études sur le stress humain. <http://www.stresshumain.ca>



## Atelier thématique : Anxiété 2 (semaine 1)

### Objectif général :

- ✓ Amener les clients à reconnaître les manifestations de leur anxiété

### Objectifs particuliers :

- ✓ Distinguer le stress aigu du stress chronique
- ✓ Identifier les premiers signaux de mon stress
- ✓ Reconnaître les différents symptômes pouvant accompagner une situation de stress

### Déroulement de l'activité

#### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec les symptômes découlant d'une période de stress;
- ✓ Questionnaire de mesure du stress perçu;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients;
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.

### Durée : 1 h 15

### Référence :

Cohen, S., & Williamson, G. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States*. Dans S. Spacapan & S. Oskamp, *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology*. Traduction adaptée de Quintard, B. (1994). *Du stress objectif au stress perçu*. Dans M. Bruchon-Schweitzer et R. Dantzer (eds), *Introduction à la psychologie de la santé*.

Lebel, G. (2011) Guide d'autosoins pour la gestion du stress, Fou de soi, pas fou du stress!

Lupien, S. Centre d'études sur le stress humain. <http://www.stresshumain.ca>



## Atelier thématique : Anxiété 3 (semaine 1)

### Objectif général :

- ✓ Amener les clients à identifier leurs distorsions cognitives augmentant leur anxiété et apprendre à prendre soin d'eux-mêmes au quotidien.

### Objectifs particuliers :

- ✓ Distinguer le stress absolu du stress relatif;
- ✓ Reconnaître les différents types de distorsions cognitives;
- ✓ Expérimenter différentes techniques de relaxation;

### Déroulement de l'activité

#### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Présentation de différentes notions théoriques e lien avec les distorsions cognitives;
- ✓ Expérimentation de différentes techniques de relaxation
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

### Références :

Jacobson, E. (1938), Progressive relaxation, Chicago, University of Chicago Press.

Ladouceur, R., Marchand, A. & Boisvert, J.M. (1999). Les troubles anxieux, Approche cognitive et comportementale.

Lebel, G. (2011) Guide d'autosoins pour la gestion du stress, Fou de soi, pas fou du stress!

Willson, R., Branch, R. (2008) Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls. Édition First-Gründ.



## Atelier thématique : Anxiété 4 (semaine 1)

### Objectif général :

- ✓ Amener les clients à identifier et reconnaître les différents facteurs susceptibles de changer un évènement stressant en un incident critique et identifier les différentes stratégies d'adaptation.

### Objectifs particuliers :

- ✓ Identifier mes sources de stress au travail.
- ✓ Identifier les facteurs de stress étant susceptibles de changer un évènement stressant en un incident critique.
- ✓ Reconnaître mes différents types de stratégies face à une situation de stress

### Déroulement de l'activité :

#### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec les notions se rattachant au stress vécu au travail ainsi que sur le stress encouru par un incident critique;
- ✓ Présentation du questionnaire COPE sur les stratégies d'adaptation face au stress;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

### Références :

St-Arnaud, L., Drolet, M-J. & Tremblay, M. Les risques psychosociaux chez les policiers: comprendre ensemble pour mieux agir. Centre de santé publique de Québec. 1995.

Formation de base en intervention post-traumatique suite à un incident critique. Direction des ressources humaines, Michel Gagnon. Ministère de la sécurité publique. Janvier 2006.



## Atelier thématique : Anxiété 5 (semaine 1)

### Objectif général :

- ✓ Amener les clients à reconnaître leurs pensées automatiques générant un stress ainsi qu'à comprendre leurs impacts.

### Objectifs particuliers :

- ✓ Reconnaître les différents types de réactions émotionnelles pouvant survenir suite à un événement anxiogène.
- ✓ Identifier les impacts possibles des différentes réactions émotionnelles.
- ✓ Comprendre la grille d'auto-observation des pensées automatiques.

### Déroulement de l'activité :

#### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques sur les impacts d'une situation de stress aux niveaux psychologique et comportemental;
- ✓ Présentation de la grille d'auto-observation des pensées;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**
- ✓

### Références :

Formation de base en intervention post-traumatique suite à un incident critique. Direction des ressources humaines, Michel Gagnon. Ministère de la sécurité publique. Janvier 2006.

Notes tirées du groupe psychoéducatif "Mode de pensée" par le Dr Évens Villeneuve du Centre de traitement Le Faubourg Saint-Jean, Québec.

Ladouceur, R., Marchand, A. & Boisvert, J.M. (1999). Les troubles anxieux, Approche cognitive et comportementale.



## Atelier thématique : Anxiété 6 (semaine 2)

### Objectif général :

- ✓ Exposer les clients à une situation de stress dans le but de normaliser les réactions liées à ce stress.

### Objectifs particuliers :

- ✓ Reconnaître les différentes réactions physiologiques vécues en lien avec l'anxiété;
- ✓ Reconnaître et ressentir les émotions ressenties;
- ✓ Identifier mes pensées erronées ainsi que mon niveau de danger perçu et les remplacer par des pensées alternatives.

### Déroulement de l'activité :

#### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Exposition à un stress par la lecture d'un scénario anxiogène;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les différentes réactions vécues pendant l'exposition;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

### Références :

Lebel, G. (2011) Guide d'autosoins pour la gestion du stress, Fou de soi, pas fou du stress!

Willson, R., Branch, R. (2008) Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls. Édition First-Gründ.

Ladouceur, R., Marchand, A. & Boisvert, J.M. (1999). Les troubles anxieux, Approche cognitive et comportementale.



## Atelier thématique : Anxiété 7 (semaine 2)

### Objectif général

- ✓ Amener les clients à comprendre les différents processus biologiques en lien avec une réaction au stress.

### Objectifs particuliers :

- ✓ Comprendre l'anxiété au niveau biologique en fonction des trois phases :
  - Alarme
  - Résistance
  - Épuisement

### Déroulement de l'activité :

#### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques sur les trois phases de réaction suite à un ou des événements anxiogènes.
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

### Références :

Lebel, G. (2011) Guide d'autosoins pour la gestion du stress, Fou de soi, pas fou du stress!

Lupien, S. Centre d'études sur le stress humain. <http://www.stresshumain.ca>



## Atelier thématique : Anxiété 8 (semaine 2)

### Objectif général :

- ✓ Sensibiliser les clients aux différents facteurs pouvant diminuer leur vulnérabilité face au stress.

### Objectifs particuliers :

- ✓ Comprendre les facteurs augmentant la vulnérabilité au stress
- ✓ Identifier des facteurs améliorant la capacité à bien vivre son stress :
  - L'alimentation
  - Le sommeil
  - L'activité physique
- ✓ Apprivoiser la pleine conscience

### Déroulement de l'activité :

#### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques portant sur les saines habitudes de vie;
- ✓ Présentation d'un vidéo démystifiant la pleine conscience et expérimentation en groupe;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

### Références :

Santé Canada, consultée le 19 novembre 2015, <http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2013/34021a-fra.php>

Second Regard, Radio-Canada, <http://ici.tou.tv/second-regard/S2014E14?lectureauto=1>

Lebel, G. (2011) Guide d'autosoins pour la gestion du stress, Fou de soi, pas fou du stress!





## Atelier thématique : Anxiété 9 (semaine 2)

### Objectif général :

- ✓ Sensibiliser les clients aux risques de l'automédication et à l'association anxiété-dépendance.

### Objectifs particuliers :

- ✓ Comprendre les liens entre l'anxiété et la consommation
- ✓ Comprendre le développement de la dépendance
- ✓ Démystifier l'utilisation de la médication anxiolytique.

### Déroulement de l'activité :

#### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques et présentation d'un vidéo sur l'action de la médication;
- ✓ Présentation du schéma de continuum automédication/dépendance;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

### Références :

Smith, I. Centre intégré universitaire en santé et services sociaux de la Capitale-Nationale. Centre de services en réadaptation en dépendance de Québec, formation sur la concomitance en toxicomanie, 2015.

Ladouceur, R., Marchand, A. & Boisvert, J.M. (1999). Les troubles anxieux, Approche cognitive et comportementale.



## Atelier thématique : Anxiété 10 (semaine 2)

### **Objectif général :**

- ✓ Amener les clients à développer des stratégies de gestion de leur anxiété et à faire ressortir les connaissances acquises au cours de leur processus thérapeutique.

### **Objectifs particuliers :**

- ✓ Amener les clients à faire une réflexion profonde sur leurs apprentissages thérapeutiques;
- ✓ Amener les clients à identifier des moyens pour prévenir ou de composer avec une crise.
- ✓ Familiarisation avec le « tableau d'activités hebdomadaires »;

### **Déroulement de l'activité :**

#### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Retour sur les acquis;
- ✓ Présentation de la grille de gestion hebdomadaire de l'anxiété;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

### **Références :**

Lebel, G. (2011) Guide d'autosoins pour la gestion du stress, Fou de soi, pas fou du stress!

Lupien, S. Centre d'études sur le stress humain. <http://www.stresshumain.ca>