

L'ANGOISSE ET L'ANXIÉTÉ SONT DES SYMPTÔMES FREQUENTS DANS LES TROUBLES PSYCHIQUES AINSI QUE DANS LA VIE COURANTE.

PARFOIS ÉPROUVANTS, ILS PEUVENT ÊTRE TRÈS HANDICAPANTS POUR LES PERSONNES QUI LES ÉPROUVENT, LES POUSSANT MÊME À S'ISOLER, NE PLUS SORTIR, OU METTRE EN PLACE DES STRATÉGIES D'ÉVITEMENT.

CES « SOLUTIONS » PEUVENT DEVENIR ELLES-MÊMES PROBLÉMATIQUES.

L'EXPÉRIENCE MONTRE QUE LORSQUE LA PERSONNE APPREND À MIEUX « CONTRÔLER » SON ANXIÉTÉ, ELLE EST PLUS MOBILISABLE, ET RECOUVRE UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE.

DE NOUVEAUX HORIZONS APPARAISSENT CAR ELLE SE RÉAPPROPRIE UN RÔLE ACTIF DANS SA VIE, ET UN POUVOIR SUR CELLE-CI.



Groupe thérapeutique comment ça marche ?

- ▶ Le groupe a lieu le jeudi de 14h à 15h30, environ 2 fois par mois.
- ▶ L'engagement est de 10 séances, renouvelable éventuellement une fois,
- ▶ **Contactez le secrétariat du CMP pour Adultes d'Evreux au 02 32 33 42 58, vous serez rappelé(e).**

La gestion non médicamenteuse de l'anxiété



Issus d'une longue expérience professionnelle, les exercices en groupe proposés par les thérapeutes vous permettent de progressivement apprivoiser votre angoisse.

Ils vous permettent d'apprendre à « naviguer lorsque la mer est calme », ainsi quand la tempête se présente, vous ne subissez plus votre angoisse...

Vous êtes outillés pour la traverser... Jusqu'à l'accalmie...

Conformément à la réglementation, vous pouvez accéder aux informations contenues dans votre dossier médical en faisant une demande écrite auprès de l'établissement.
(cf site internet www.nh-navarre.fr)

Réf : 27a/plaquette/004 - Création et Conception : NHN/Benoît Dupuis - Photo : Hervé Abekhezzer, Benoît Dupuis, image clipart

Pôle Eure Ouest



Groupe thérapeutique Gestion non médicamenteuse de l'anxiété



BEAUCOUP DE PATIENTS CONSULTENT POUR DES TROUBLES ANXIEUX INSTALLÉS DEPUIS LONGTEMPS. SI C'EST VOTRE CAS, PRENEZ UN INSTANT POUR LIRE CETTE BROCHURE...

Nouvel Hôpital de Navarre
62, route de conches - CS 32204 - 27022 Evreux cédex
www.nh-navarre.fr



L'ANGOISSE ET L'ANXIÉTÉ SONT DES ÉMOTIONS UTILES. MAIS CERTAINES PERSONNES ONT PERDU LA CAPACITÉ « DE RÉGLER LE CURSEUR ». DANS CE CAS, CETTE ÉMOTION UTILE À LA SURVIE PEUT DEVENIR UN ENFER.

Quitter le monde de l'anxiété nécessite de modifier la perception de son rapport aux autres, au monde et à soi, et de changer sa notion de contrôle (pour aboutir à un meilleur « faire avec » ce qui arrive).

Pour ce faire, les thérapeutes utilisent diverses techniques telles que la cohérence cardiaque, l'hypnose, le Qi Gong, l'HTSMA (Hypnose Thérapies Stratégiques et Mouvements alternatifs) et d'autres pratiques psychocorporelles intégratives.

Cela passe aussi par apprendre à calmer en soi les effets corporels et émotionnels des situations anxiogènes, réelles ou imaginées ; cet apprentissage qui se fait lors des exercices en groupe nécessite aussi une pratique régulière hors du groupe.

Votre engagement à pratiquer est **essentiel** pour la réussite du processus.

Groupe Thérapeutique

RÉGINE PICAMOLES, PSYCHOLOGUE PRATIQUANT DES THÉRAPIES INTÉGRATIVES AGISSANT À DE MULTIPLES NIVEAUX ET PIERRE LE BELLEGUIC, INFIRMIER HYPNOPRATICIEN AU CMP ANIMENT LE GROUPE « GESTION NON MÉDICAMENTEUSE DE L'ANXIÉTÉ ».

ILS VOUS ACCOMPAGNENT DANS CET APPRENTISSAGE, RICHES DE PLUSIEURS DIZAINES D'ANNÉES D'EXPÉRIENCE...

TÉMOIGNAGE DE MARIE : SEPTEMBRE 2017

« C'est à cette fameuse séance du 15 juin que l'hypnose a opéré. J'étais particulièrement mal depuis une quinzaine de jours.

Régine Picamoles a eu la bonne idée de me proposer un travail individuel au sein du groupe ce jour-là.

Sans trop savoir pourquoi ni comment (et peu importe), un déclic s'est produit avec l'hypnose, et les angoisses ne m'encombrent plus. J'accepte. Je sens. Je ressens.(...)

Je vois les choses du bon côté. »

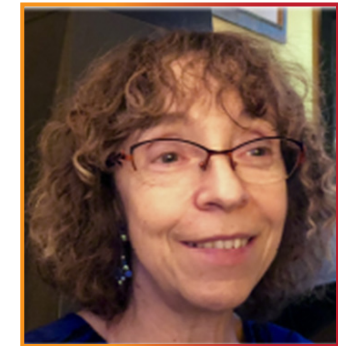
TÉMOIGNAGE D'AMADOU : NOVEMBRE 2017

« Honnêtement, j'ai toujours des pensées négatives! Ce qui est normal...

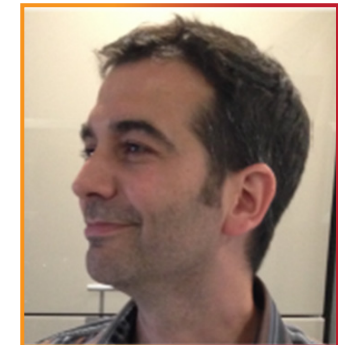
Mais parler d'angoisses non. Cela fait des mois que je n'en ai plus. Je vais même mieux qu'avant, grâce aux exercices.

Ça m'arrive de penser, d'avoir des pensées négatives sur certaines choses, mais ça ne me fait rien.

Ça ne me donne pas de sensations bizarres, ni ce genre de choses! »



Régine Picamoles, psychologue, psychothérapeute



Pierre Le Belleguic, infirmier hypnopraticien

CONTACT TOUS LES JOURS OUVRABLES DE 8H30 À 17H :

Centre Médico-Psychologique pour Adultes

11, rue Buzot

27000 Evreux

Tél : 02 32 33 42 58