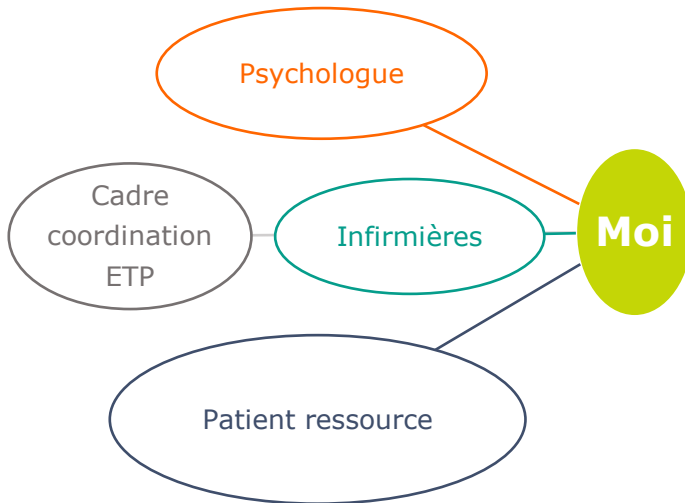


## Nos professionnels avec vous



## Nous contacter / nous rejoindre

07 72 36 81 37  
etp-psychiatrie@ch-cholet.fr



Les ateliers se déroulent au centre

- Ambulatoire psychiatrique  
34 rue Nationale  
49300 CHOLET
- Ou
- Médico psychologique  
4 bis, rue de l'Aumônerie  
49600 BEAUPREAU



## Programme personnalisé

- Entrée dans le programme**  
Le ..... à .....
- C'est quoi l'anxiété ?  
Le ..... à .....
- Les troubles anxieux, causes et conséquences  
Le ..... à .....
- Les traitements et stratégies de régulation sur la vie quotidienne  
Le ..... à .....
- Témoignage et plan de gestion de crise personnel  
Le ..... à .....
- Bilan**  
Le ..... à .....

# ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



designed by freepik

## Vivre avec un trouble anxieux

Un **programme**  
Une **équipe**  
Des **clés**  
Un **accompagnement**



Dispositif financé par l'ARS  
Aucune participation financière n'est demandée.

Ce programme va vous aider à gérer au mieux votre quotidien avec votre trouble anxieux.

### La première rencontre

Un entretien individuel.

Je partage **mes attentes, mes questions** avec un professionnel de santé pour **établir ensemble un programme personnalisé.**



C'est quoi l'anxiété ?



Les troubles anxieux, leurs causes et conséquences sur la vie quotidienne

### Le programme personnalisé

Des **séances** collectives et/ou individuelles pour **améliorer ma qualité de vie avec un trouble anxieux**



Les traitements et stratégies de régulation



Témoignage et plan de gestion de crise personnel

### Le bilan individuel

Un entretien individuel.

Est-ce que j'identifie de nouvelles compétences pour mieux gérer mon trouble anxieux ?

Le programme a-t-il répondu à **mes attentes** ?

Vivre avec un trouble anxieux