

# Bye Bye Anxiété

## Problématique

L'anxiété représente l'un des motifs de consultation les plus répandus, et dans tous les groupes d'âge. Au-delà de la réalité idiosyncrasique de chaque individu, une vision épidémiologique s'impose pour mieux comprendre et intervenir efficacement auprès de cette problématique.

## Besoin

Les psychologues, médecins et psychothérapeutes sont pris d'assaut par la fréquence et l'intensité de cette problématique créant un inconfort important chez sa clientèle. En dehors des traitements pharmacologiques, une panoplie d'interventions psychothérapeutiques récentes, dont plusieurs ont reçu l'attention et l'aval des académiciens, offrent des avenues efficaces et rapides pour soulager ces clients. Le professionnel n'a pas toujours le temps de réunir ces connaissances et de les assimiler. C'est ce que propose ce séminaire.

## Clientèle

Psychothérapeutes intéressés à découvrir les plus récentes innovations psychothérapeutiques dans le traitement de l'anxiété.

## Durée de la formation

6h sur une journée

## Objectifs

1. Identifier les différentes étiologies de l'anxiété.
2. Identifier des interventions psychothérapeutiques innovatrices pour chacune des étiologies.
3. Acquérir des outils d'interventions multisensoriels et créatifs adaptés à l'anxiété.
4. Faire l'expérience personnelle de certaines de certaines techniques présentées.

## Préalables

Intervenir auprès de personnes anxieuses.

## Contenu

Vue épidémiologique de la problématique

Le cercle de l'anxiété

La situation

L'interprétation

Le système d'alarme

Les symptômes physiques et mentaux

L'empreinte dans l'amygdale

Le GPS

Les étiologies du GPS et les interventions appropriées

Besoins refoulés

État de vulnérabilité

Manque de compétences

Impuissance de l'enfance et mode de fonctionnement congénital

Imitation

Éducation

Culpabilité

Autres étiologies

Alimentation

Problème de santé et médication

Traumatisme

Syndrome prémenstruel

Rythme et style de vie

Traitement associé à la situation; désensibilisation systématique

Principe d'utilisation

Mise en garde

Métaphores et symboles utiles

Traitements associés à l'interprétation : thérapie cognitivo-comportementale.

Efficacité

Technique de dissociation

Outils neuroscientifiques

Outils d'Impact

Exercices et métaphores utiles

Traitements associés à la réaction d'alarme et la réponse d'urgence

Techniques de relaxation

L'égalisateur d'anxiété

L'EFT

Le Lemniscus

Changement dans le tempo de la voix

La technique de la balle

L'IMO

## **Méthodes ou stratégies pédagogiques**

L'exposé théorique sera ponctué d'exercices expérientiels de durée variable. Une séance de démonstration de 15 minutes réalisée par la formatrice avec un ou des participants volontaires permettront d'illustrer certains des outils présentés. Les participants seront aussi invités à réaliser entre eux des exercices et des discussions sur les outils présentés.

## **Attestation**

Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant.

## **Bibliographie sommaire**

BEAULIEU, Danie. (2010). Thérapie d'Impact. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). Techniques d'Impact en psychothérapie, relations d'aide et santé mentale. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). Techniques d'Impact en classe. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). Ça roule: guide pratique pour que tout roule plus facilement à l'adolescence. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). Techniques d'Impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les enfants. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). Techniques d'Impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adolescents. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). Techniques d'Impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adultes. Montreal, Quebecor.

BOURNE, E. GARANO, L. (2003). Coping with Anxiety : 10 simple ways to relieve anxiety, fear, and worry. CA: New Harbinger Publications.

CHANSKY, T. E. (2004). Freeing your Child from Anxiety. NY: Broadway Books.

E.J. COSTELLO and A. ANGOLD. (1995). "Epidemiology," in *Anxiety disorders in Children and Adolescents*, ed. J.S. March (New York: Guilford Press), 109-124.

FEINSTEIN, D., EDEN, D., CRAIG, G. (2005). The Promise of Energy Psychology. London : Penguin Books.

HALEY, J. (1993). Uncommon Therapy, New York, W.w. Norton and Company.

JACOBS, E.E. (1992). Creative Counseling: an Illustrated Guide, Florida, Par.

KAGAN, Jerome. (1998). Galen's Prophecy : Temperament in Human Nature. NY : Basic Books.

WILLIAMSON, M. (2004). The Gift of Change. NY: Harper Collins.

WILSON, R. R. (1996). Don't Panick: Taking Control of Anxiety Attacks. NY: Harper Perennial.