

# PROGRAMME

## RENCONTRE 1

- Les différentes manifestations de l'anxiété
- Le cercle vicieux de l'anxiété

## RENCONTRE 2

- Identification des sources de stress associées au cancer
- Réactions individuelles au stress

## RENCONTRE 3

- Stratégies d'adaptation à la maladie

## RENCONTRE 4

- Le sommeil
- La fatigue

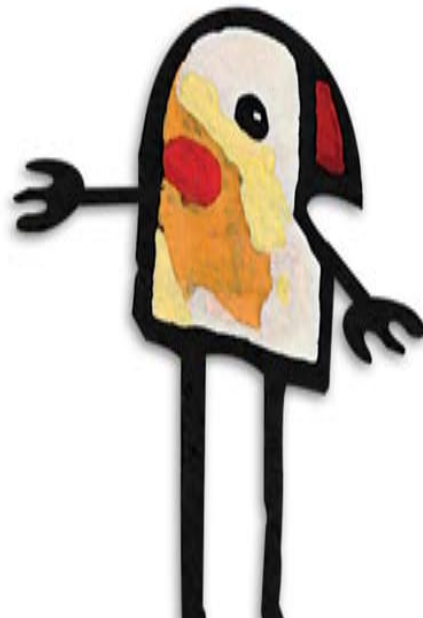
# INSCRIPTION

## Pour vous inscrire :

Communiquez au numéro 525-4444, poste 16545 pour laisser vos coordonnées.

## Responsable :

Manon Cormier, ergothérapeute.



## Groupe de gestion de

# L'ANXIÉTÉ



Conception graphique : Eric Morin, service d'illustration médicale de l'Hôtel-Dieu de Québec

PSYCHO-ONCOLOGIE



## DESCRIPTION

Groupe s'adressant aux personnes atteintes de cancer, présentant une problématique d'anxiété et désirant s'impliquer dans une démarche visant à mieux gérer le stress dans leur quotidien.



## OBJECTIFS

### OBJECTIF GÉNÉRAL :

Développer une meilleure gestion de l'anxiété et une meilleure qualité de vie.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES:

- Mieux comprendre les symptômes de l'anxiété et les facteurs qui l'augmentent;
- Connaître différentes stratégies pour mieux composer avec le stress;
- Expérimenter différentes techniques de relaxation et de respiration;
- Partager avec d'autres personnes atteintes de cancer et présentant de l'anxiété.

## FONCTIONNEMENT

- Programme de 4 rencontres offert 5 fois par année.
- **Endroit :** CRCEO, CIC (Centre d'information sur le cancer), face à l'édifice principal de L'Hôtel-Dieu de Québec, 6, rue McMahon, local 0602-6.
- **Horaire :** Jeudi de 13 h 30 à 15 h 30.
- **Nombre de participants :** 10 maximum.