

Vos communes

SAINT-MAXIMIN

Jusqu'à décembre, des ateliers pour combattre son stress



Les séances auront lieu jusqu'à décembre, à raison d'un atelier par semaine.

Mercredi, s'est déroulé le deuxième atelier de gestion du stress, dans le cadre d'un cycle de dix rendez-vous de deux heures proposé par le Département de l'Isère avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA).

C'est Dany Hecquet-Dessus qui anime cet atelier : « J'utilise les techniques du programme CBSM (Cognitive behavioral stress management), qui permettent de gérer son stress dans l'immédiat. Pendant les cinq premières séances, on travaille sur l'adaptation dans des situations diverses : on apprend à repérer les pensées automatiques qui arrivent dans certaines situations et qui les aggravent dans notre esprit, créant du stress parfois sans raison. Il faut donc savoir agir avant de déclencher les pensées négatives. Lors des cinq autres séances, il s'agit de s'initier à la pleine conscience, pour éviter les ruminations et les pensées anxieuses ».

Les séances s'étaleront jusqu'au 14 décembre à raison d'une séance par semaine. L'an dernier, Marie-Christine, Arlette, Denise, Louisette, Marie-Paule, Marie-Rose, Colette, Ginette et Cam Huong avaient déjà suivi les séances de psychologie positive, également animées par Dany Hecquet-Dessus. Elles continuent, rejointes par André.