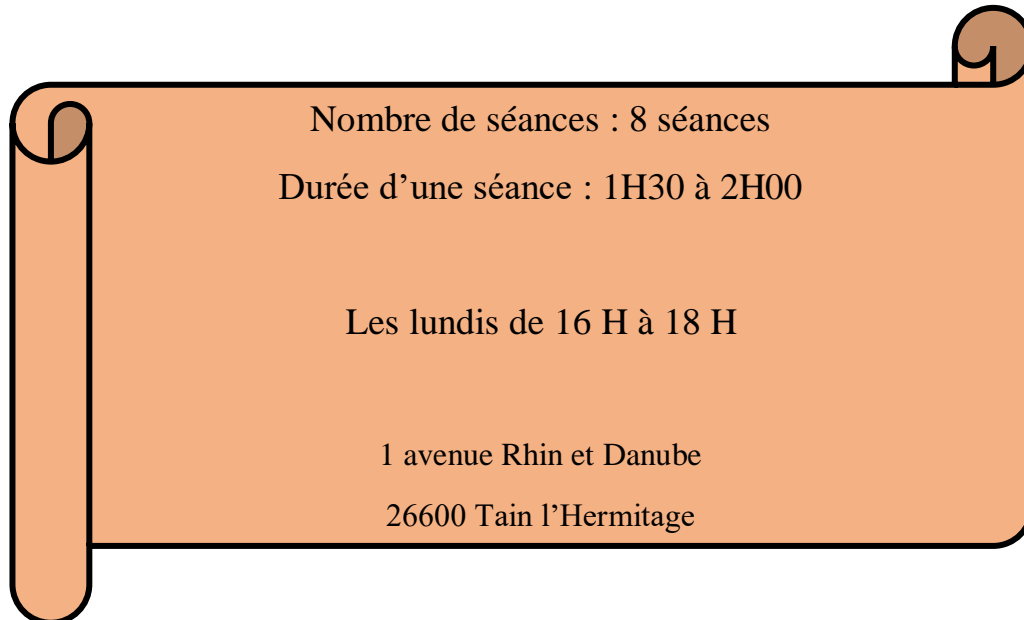


# Groupe de gestion du stress

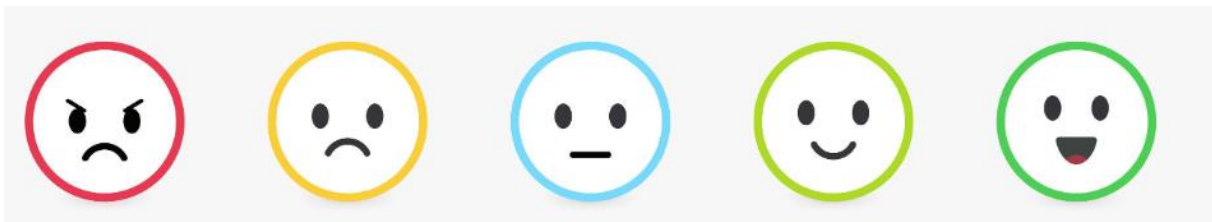
Outil pour le groupe de gestion du stress : Cognitive Behavioral Stress Management  
(CBSM)



A qui s'adresse ce groupe ?

Ce groupe s'adresse aux personnes mineures qui ont un **niveau de stress** impactant leur **qualité de vie** et leur **niveau de bien-être**.

Cochez le bonhomme qui correspond le mieux à votre état de bien-être général :



Ce groupe s'adresse à celles et ceux qui se sentent en difficulté pour **gérer les manifestations de leur stress**. Notre état de stress peut influencer notre sphère privée telle que notre gestion des émotions et des pensées désagréables. Notre état de stress peut impacter notre estime de soi, notre affirmation de soi, et nos rapports aux autres.

## Pourquoi ce groupe pourrait m'intéresser ?

Ce groupe vise à **améliorer votre qualité de vie**, soit **votre état de bien-être général**, par une **diminution de votre niveau de stress** perçu. Afin de vous rendre compte de votre avancement au cours des séances, nous mesurerons en amont de la première séance votre état de stress perçu ainsi que votre niveau de bien-être.

Compte tenu de son programme (cf. *annexe 1*), ce groupe de gestion du stress permet d'améliorer **son estime de soi, sa confiance en soi, sa gestion de la colère** et plus particulièrement sa **gestion des émotions**.

Ce groupe a une approche issue des **Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC)**. Nous utiliserons des outils validés scientifiquement au cours des 8 séances. Nous généraliserons ce qui est fait en séance à votre vie personnelle, soit en dehors des séances, afin que vous puissiez **bénéficier rapidement d'une amélioration** de votre état de stress.

## Quels sont les avantages du groupe ?

**L'efficacité des thérapies de groupe a été validé scientifiquement** (Horvath et al., 1993 ; Joyce et al., 2007). Les thérapies de groupe permettent d'aller vers les changements positifs tout comme les thérapies individuelles.

**Le groupe permet de diminuer son sentiment de solitude et son isolement social.** Au travers du groupe, nous pouvons rencontrer des personnes avec qui nous avons la possibilité de partager nos difficultés. La cohésion de groupe permet très régulièrement d'améliorer la dynamique du groupe et d'entraîner des effets positifs à la thérapie.

**Les thérapies de groupe sont moins coûteuses que les thérapies individuelles.** Les séances individuelles sont facturées 55 euros et durent 45 minutes. Les séances de groupe sont facturées 35 euros et durent entre 1H30 et 2H00.

Annexe 1 : Programme du CBSM en 8 séances

*Thèmes des séances*

1 / Qu'est-ce que le stress ?

2 / Stress et confiance

3 / Pensées automatiques et déformées

4 / Prise de conscience des pensées alternatives

5 / Stratégies de coping

6 / Soutien social

7 / Gestion de la colère

8 / Affirmation de soi