

Les aides

- La ligne écoute AFSR – [07.56.85.50.59](tel:07.56.85.50.59)

Echange téléphonique à la demande, gratuit

Sur RDV (pas de permanence, pour adapter au mieux les créneaux horaires à vos besoins)

Ecoute et orientation

- Psychiatre
- Psychologue, psychothérapeute
- Thérapeute de couple
- Thérapeute familial

<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>

- Sophrologue
- Praticiens bien-être
- Maison de aidants (dépend des communes)
- Groupes de parole et d'échange (en présentiel, en distanciel, à l'hôpital?)
- Structures de répit parental

Les outils

- Les techniques dites « à conscience modifiée » :

EMDR (eye mouvement desensitization reprocessing)

HYPNOSE

ICV (intégration des cycles de vie)

- Les techniques dites « comportementales »

TCC (thérapie cognitivo-comportementale)

ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement)

- S'appuient sur **le coping** : façon de s'ajuster aux situations stressantes et à la mise en place d'une réponse pour y faire face

Méditation pleine conscience

Auto-hypnose

Relaxation

Exercices de respiration

Autres...

Émotionnel : Stress, anxiété

- ❖ Hygiène de vie
- ❖ Activité physique
- ❖ Alimentation
- ❖ Applications ([Respirelax](#), [Petit Bamboo](#), [Calm](#), [Mind...](#))
- ❖ Brain dump
- ❖ Carnet sur table de chevet
- ❖ Respiration au carré
- ❖ Musique
- ❖ ...

Physiquement : Sommeil, fatigue, énergie....

- ❖ Hygiène de vie
- ❖ Alimentation légère le soir
- ❖ Respecter les premiers signes de fatigue
- ❖ Sieste flash en journée (20 minutes max)
- ❖ Exercices de sophrologie
- ❖ Respiration 4/7/8
- ❖ ...

Mentalement : Gestion du quotidien

- ❖ Agenda partagé ([google agenda](#), [Family Calendar](#), [FamilyWall](#))
- ❖ Planifier la semaine et des moments pour soi
- ❖ Parta des taches , tableau blanc
- ❖ Aides extérieures (repas, ménage, repassage...)
- ❖ Prioriser les réels besoin
- ❖ ...

Livres

- Le club des anxieux qui se soignent
- Bonjour anxiété Parler de santé mentale

Audio

- L'anxiété, avec Antoine Pelissolo