



## **A QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT ?**

---

Cet accompagnement s'adresse à toute personne qui aimerait apprendre à mieux gérer son stress ou son anxiété.

## **EST CE QUE VOUS VOUS DITES CELA ?**

---

- Je me sens stressé tout au long de la journée.
- j'ai des angoisses à l'idée de sortir de chez moi.
- je m'inquiète en permanence de mes proches.
- Je dors mal, et je rumine toute la nuit.
- Quand je me lève je me sens déjà fatigué.

## **CE QUE VOUS AVEZ TENTÉ ET QUI N'A PAS FONCTIONNÉ.**

---