



A QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT

Cet accompagnement s'adresse à toute personne en parcours de soins qui aimerait mieux gérer son stress ou son anxiété.

Est-ce que vous vous êtes déjà dit cela ?

- Je me sens stressé toute la journée.
- 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

- **Vous avez déjà tenté des médicaments pour mieux dormir ou pour calmer votre stress**

Votre corps développe une accoutumance aux principes actifs présents dans les médicaments. En conséquence ils fonctionnent moins bien au bout d'un certain temps ou vous devez sans cesse augmenter les doses et donc faire face encore plus