



**Formation des membres :**

**Comprendre l’anxiété**

**Formation en vedette en avril**

**Comprendre l’anxiété**. L’anxiété est l’un des troubles de la santé mentale les plus répandus au monde, mais elle reste souvent mal comprise. Tout le monde peut être inquiet ou nerveux par moment ; c’est une réponse humaine normale à une situation de stress dans notre environnement. Mais pour les personnes qui souffrent d’anxiété, cette inquiétude et cette peur ne sont pas temporaires, et peuvent même s’aggraver au fil du temps. Les personnes qui souffrent d’anxiété peuvent être submergées par leurs émotions et avoir des réactions particulièrement négatives dans certaines situations. Cette session explore les connaissances scientifiques et les rouages psychologiques de l’anxiété, et propose des stratégies spécifiques pour lutter contre l’inquiétude et l’angoisse.

Points d’apprentissage

* Explorer la nature de l’anxiété et des troubles anxieux, ainsi que leurs différentes manifestations chez les gens
* Reconnaître les signes physiques, émotionnels et comportementaux de l’anxiété et des troubles anxieux
* Identifier des stratégies pour gérer l’anxiété et les troubles anxieux
* Apprendre comment lutter contre l’anxiété et structurer ses inquiétudes
* Apprendre à tendre la main aux amis, aux parents et aux collègues qui peuvent souffrir d’anxiété ou de troubles anxieux

**Inscrivez-vous à une séance de formation en direct d’une heure ou utilisez l’option à la demande pour suivre la formation au moment qui vous convient le mieux. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**À la demande(pas de questions-réponses)**[À regarder ici](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=92fc9a65b2a436de0fb33653b2830ac0)****Vous manquez de temps ?**Regardez le résumé de 10 minutes**[ici](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914)** | **16 avril**13h-14h (UTC+1)(avec questions-réponses)**[S’inscrire maintenant](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hna9YAA)** | **16 avril**19h-20h (UTC+1)(avec questions-réponses)**[S’inscrire maintenant](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnjpYAA)** | **17 avril**7h-8h (UTC +1)(avec questions-réponses)**[S’inscrire maintenant](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnYXYAY)** | **22 avril**17h-18h (UTC+1)(avec questions-réponses)**[S’inscrire maintenant](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hniDYAQ)** |

**Le nombre de places est limité pour les séances de formation en direct ; une inscription préalable est donc requise.**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro de téléphone du service d’urgence local si vous êtes en-dehors des États-Unis, ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’un·e médecin ou d’un·e professionnel·le de la santé. En raison du risque de conflit d’intérêts, aucune consultation juridique ne sera fournie sur des questions susceptibles d’entraîner une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant reçoit ces services directement ou indirectement (par ex., un employeur ou un plan de santé). Ce programme et toutes ses composantes, notamment les services destinés aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles dans toutes les localités et sont sujets à changement sans préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employé·e·s peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des exigences réglementaires du pays. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité d’accès à l’emploi.