

# Fiche conseils

---

Afin de limiter vos épisodes d'anxiété, suivez ces quelques conseils :

- Arrêtez ou réduisez autant que possible votre consommation d'excitants (café, tabac, alcool, ou autres substances).
- Améliorez votre hygiène de sommeil.
- Pratiquez une activité physique régulière (marche, course à pied, natation...).

Scannez le QR code pour accéder à un annuaire des psychologues et psychothérapeutes pratiquant des thérapies comportementales et cognitives.

---



Mieux vivre avec  
un trouble anxieux



Annuaire des  
thérapeutes en  
TCC (AFTCC)

---