

# JE SUIS UNE GRANDE MALADE ! ET ALORS ?

Louise, 32 ans  
vit avec  
son obésité  
depuis 10 ans.



## Paroles de personnes participant à un programme d'éducation thérapeutique ...

" Pour moi, cela a été déterminant : j'ai compris ma maladie, ce qui m'a permis de l'accepter "

- Jean, 78ans

" C'est quelque chose qui m'a libéré. On arrive toujours à trouver une solution. J'ai trouvé un certain équilibre, une vie meilleure "

- Yoro, 64 ans

" L'Éducation thérapeutique, cela m'a totalement reboosté, et depuis je suis en très bonne forme "

- Jean, 69 ans

" L'ETP m'a permis d'apprendre sur ma maladie et surtout de prendre confiance en moi. Les équipes s'adaptent à notre projet de vie et cela nous permet d'avoir des clefs pour la vrai vie "

- Fabienne, 38 ans

" Je cherchais désespérément un moyen de m'en sortir et c'est l'ETP qui m'a donné envie de réagir : à partir du moment où je comprends, j'ai envie de faire des efforts, et si j'ai envie de faire des efforts, cela donne des résultats "

- Jean-Yves, 61 ans

# "Plus de moi, moins de poids"

.....  
Programme d'Education Thérapeutique



.....

Coordinatrice du programme :

Annick Contiero  
1278 route de Ganges, 34090 Montpellier

contact.etp1@gmail.com

## Son déroulement comprend :

- un entretien individuel initial
  - 2 demi-journées
  - un entretien final
- .....

## Thèmes des séances :

- Mieux vivre avec mon poids
- Repérer les déclencheurs de ma prise alimentaire
- Apprendre à gérer mes émotions (me relaxer, prendre soin de moi ...)
- Repérer mes émotions en lien avec mon alimentation
- Découvrir le plaisir de pratiquer une activité physique en toute sécurité
- Renouer avec mon corps
- Savoir pourquoi et comment je décide de faire une chirurgie de l'obésité
- Vivre avec ma chirurgie de l'obésité
- Savoir identifier mes ressources dans mon quotidien

**VOTRE PARTICIPATION EST GRATUITE**

**Une équipe éducative :** Médecin endocrinologue, enseignant APA, psychothérapeute, diététicienne, patiente éducatrice

.....

**Vivre avec sa maladie :** Avoir les moyens de trouver des outils pouvant aider à mieux vivre avec ma maladie, réfléchir sur ce qui est bon pour moi et comment je peux mettre des choses en place pour faciliter mon quotidien

.....

**Pour qui :** Pour tout adulte en situation de surpoids ou obésité  
Parcours médical ou chirurgical (chirurgie de l'obésité).

.....

**Où :** Accompagnement de proximité.  
Sites de déroulement du programme :  
Montpellier, Alès, Béziers, Nîmes, Lodève.

.....

**Pourquoi :** Pour être autonome et vivre avec ma maladie dans mon quotidien

**Prendre soin de moi :** Apprendre à mieux me connaître, me valoriser, améliorer mon quotidien.

**Améliorer ma santé :** Faciliter mes démarches, trouver des ressources de proximité.

**Prendre du plaisir :** en mangeant, pratiquant une activité physique, prenant du temps pour moi.

**Etre moins seul :** rencontrer une équipe éducative, favoriser les échanges dans le groupe et libérer la parole, sans jugement.

Proposer l'éducation thérapeutique en dehors des structures de soin.



# COMMENT CA SE PASSE ?

## 3 TEMPS PRINCIPAUX :

### L'ENTRETIEN PERSONNALISÉ INDIVIDUEL :

Avec un professionnel de santé, vous échangerez sur vos interrogations, attentes et vous élaborerez ensemble sur vos propres objectifs.

### LES ATELIERS :

Vous participerez à des séances avec d'autres personnes qui partagent les mêmes préoccupations.

Des activités vous seront proposées sous forme de discussions et/ou ateliers pratiques, d'échanges et de partage.

### LE BILAN :

A la fin des ateliers, vous ferez avec un professionnel de santé, le point sur vos objectifs.

POUR EN SAVOIR PLUS, N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ.

VIVRE AVEC MON OBESITE, AVOIR LES MOYENS DE COMPRENDRE ET D'AGIR AU QUOTIDIEN POUR QU'ELLE NE BOULEVERSE PAS MA VIE ET CELLE DE MON ENTOURAGE !

• Comprendre l'origine de mon obésité,  
• modifier mon comportement alimentaire,  
• ma pratique d'activité physique, en parler à mon entourage, au travail, voyager... peuvent être difficile.

• La surprise, la culpabilité, la peur, le découragement, la lassitude, la tristesse sont autant de sentiments qui peuvent intervenir face à la maladie.

• On peut apprendre à vivre au quotidien avec son obésité. Des soignants et des patients formés peuvent vous accompagner en fonction de vos besoins.

.....  
CET ACCOMPAGNEMENT FAIT PARTIE DE VOS SOINS ET DE LA PRISE EN CHARGE DE VOTRE MALADIE : C'EST L'EDUCATION THERAPEUTIQUE  
.....