

*"Vers une meilleure vie :  
maîtrisons la maladie"*

Programme d'Education Thérapeutique



Coordinatrice du programme :

Annick Contiero

1278 route de Ganges, 34090 Montpellier

contact.etp2@gmail.com

**Une équipe pluridisciplinaire :** composée d'une patiente éducatrice, d'un médecin généraliste, d'enseignantes en activité physique adaptée ; formée à l'éducation thérapeutique.

**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 toutes les personnes qui ont une maladie chronique, qui veulent partager leur histoire et amener des réflexions sur leur qualité de vie

**Où :** en visio ou en présentiel en multi-sites

**Pourquoi :** amener des réflexions sur sa façon de penser, trouver des moyens, des ressources pour vivre mieux avec sa maladie.



## Un programme personnalisé en 3 temps :

- un entretien individuel
- des ateliers collectifs
- un bilan individuel

## Thèmes des séances :

Je suis donc je vis

Rester autonome pour rester libre

La roue des émotions

Mes représentations de l'activité physique

Moi et mon entourage

En accord avec mon corps

Mon juste équilibre pour mieux être

Ma motivation, mon mental

Mes droits administratifs et sociaux

Se détendre pour diminuer les douleurs

Ma vie sociale tout simplement



## Quelques commentaires ...

" Savoir où j'en suis avec ma maladie. Ce programme me permet de savoir comment mettre en place des moyens pour avancer " - **Stéphanie**

" Je me pose les bonnes questions sur mon parcours, me recentrer sur ce que je veux réellement et arriver à prioriser " - **Karima**

" Ce programme m'a permis de faire une introspection et de faire un bilan sur où j'en suis par rapport à où je veux aller " - **Cécile**

" Des connaissances sur moi-même, ça met en évidence le chemin parcouru de ma vie " - **Françoise, Véronique**