

"Mieux vivre la maladie chronique"

Programme d'accompagnement pluridisciplinaire



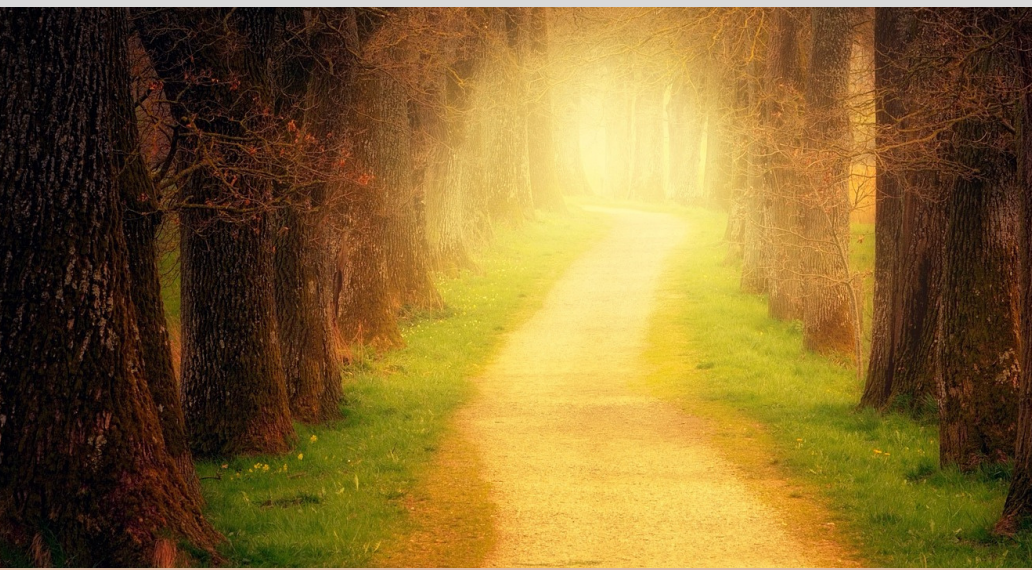
Une maladie chronique est une maladie qui se déclenche et s'installe dans le temps comme c'est le cas pour de nombreuses pathologies : cancer, diabète, fibromyalgie, sclérose en plaques, endométriose, bpc, maladie de Crohn, etc...Parfois il n'y a pas de diagnostic posé et on parle de douleurs chroniques.

Quelle que soit la pathologie dont on est atteint, celle-ci fait irruption dans nos vies à n'importe quel âge, chamboulant tous nos repères, comme notre quotidien. C'est un bouleversement à la fois physique comme psychique.

L'objectif de notre accompagnement est d'améliorer votre qualité de vie en vous donnant des clés pour devenir acteur de votre santé et adapter votre quotidien.

De ce fait, notre programme se décline en plusieurs ateliers de groupe animés par un des professionnels de notre association. A travers ces quatorze séances nous vous donnerons de nombreux conseils et outils afin de vous aider à mieux vivre avec vos troubles. La maladie chronique touchant toutes les sphères de la vie de la personne, nous aborderons ensemble de nombreux thèmes tel que : l'acceptation et la régulation des émotions, l'hygiène alimentaire, l'activité physique, le sommeil, la communication interpersonnelle, la relaxation et la méditation,

Ces ateliers de groupe, d'espace de parole, seront aussi pour vous l'occasion de vous rencontrer et d'échanger auprès d'autres personnes sur vos vécus respectifs. Car en effet, même si toutes les maladies chroniques ne partagent pas les mêmes symptômes vous vivez tous les mêmes difficultés et le même cheminement pour retrouver un nouveau équilibre psychique et physique.



Association BVME

2 Rue Bara

34800 Clermont L'Hérault

Inscription au 06 79 08 48 63



Intervenants du programme:

Malory Viala - Psychologue Clinicienne

Hélène Gagnière - Acupuntrice

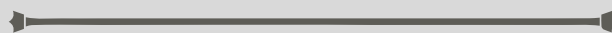
Danielle Duchenne - Naturopathe

Miguel Barillot - Coach sportif

Carine Montero - Conseillère en insertion professionnelle

Descriptif du programme :

- Première séance : Séance de présentation du programme et de présentation du groupe. Description des caractéristiques de la maladie chronique. L'annonce du diagnostic
- Deuxième séance : Le lien entre le corps et l'esprit et l'acceptation des émotions, (1 ère partie)
- Troisième séance : Acceptation et régulation des émotions (2 ème partie)
- Quatrième séance : L'hygiène alimentaire
- Cinquième séance : La gestion des douleurs
- Sixième séance : L'activité physique, première partie
- Septième séance : L'activité physique, deuxième partie
- Huitième séance : Le sommeil
- Neuvième séance : La gestion de la fatigue
- Dixième séance: La relaxation et la méditation
- Onzième séance: Les relations interpersonnelles
- Douzième séance : La résolution des problèmes du quotidien
- Treizième séance : La vie professionnelle
- Quatorzième séance : Projection dans l'avenir



Tarif : 350 euros pour les 14 séances (facilités de paiement en 3 ou 4 fois par chèque)

Atelier d' 1h30 - 1 atelier par semaine durant 14 semaines