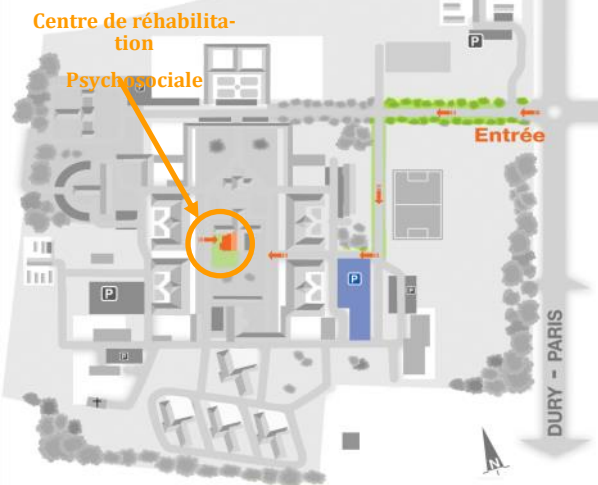
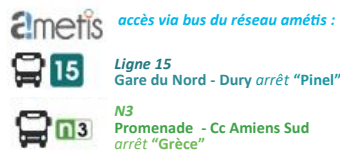


PLAN D'ACCÈS



accès via un itinéraire routier :
A16 : prendre la sortie 'Amiens-Sud/Dury' puis direction centre ville d'Amiens
Rocade + A29 : prendre la sortie 31 'Amiens-Centre/ Amiens-Sud/Dury' puis direction centre ville d'Amiens

accès via bus :



Pour plus de renseignements

CENTRE DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE 3R MOSAÏQUE

■ MÉDECIN RESPONSABLE

- **Docteur Julie CORMIER**

Praticien Hospitalier

tél. : 03.22.53.46.46 poste 3540

■ CADRE DE SANTE

- **Frédéric DELAHAYE**

tél. : 03.22.53.46.46 poste 31 16

mail : arc.en.ciel.surv@epsm-somme.fr

■ ÉQUIPE D'ANIMATION

- **L'équipe pluri-professionnelle**

tél. : 03.22.53.46.46 poste 35 40

mail : ergo.inf@epsm-somme.fr



Établissement public
de santé mentale
de la Somme

Pôle Filières et

Réhabilitation Psychosociale

Chef de Pôle : Docteur Valérie YON

Médecin Responsable de l'unité : Docteur Julie CORMIER

Cadre supérieur de santé et collaboratrice du chef de pôle : Sultana FICHTEN

Cadre de santé de l'unité : Frédéric DELAHAYE

Programme d'éducation thérapeutique du patient
Unité psychosociale 3 R Mosaïque

ergo.inf@epsm-somme.fr

Siège : Hôpital Philippe Pinel | Route de Paris - CS 74410 ■ 80044 Amiens cedex 1

PEPS



Pôle Filières et Réhabilitation Psychosociale
 Unité de Réhabilitation Psychosociale 3 R Mosaïque

Siège : Hôpital Philippe Pinel
 Route de Paris - CS 74410 | 80044 Amiens cedex 1
 communication@epsm-somme.fr

PEPS est un programme d'entraînement métacognitif (compréhension et connaissance de ses propres pensées).

Il vise à diminuer les émotions négatives et les pensées défaitistes tout en augmentant le contrôle des émotions positives.

Vous avez :

- des difficultés à anticiper ou éprouver du plaisir ;
- un manque de motivation ;
- des croyances défaitistes.

**Ce programme peut alors
vous être utile !**

Objectifs :

- Réduire l'anhédonie
- Réduire l'avolition
- Réduire l'apathie

Compétences enseignées :

- savourer l'expérience agréable ;
- exprimer les émotions de manière comportementale ;
- capitaliser les moments positifs ;
- anticiper les moments agréables.



Déroulement :

- Groupe de 5 à 8 personnes
- **Durée :**
8 séances d'1h30
et 2 séances en aval du programme
- **Lieu :**
Centre de réhabilitation psychosociale,
3R Mosaïque,
EPSM de la Somme