

## Vie quotidienne

**Cuisine** : Donner des bases pratiques pour la réalisation de repas simples et équilibrés.

**Logement** : Accompagnement dans l'accès, le changement ou le maintien dans un logement autonome.

**Hygiène alimentaire** : Notions sur les différents modes/types d'alimentation, permettant à chacun de mieux s'alimenter.

**Informatique** : Initiation à l'outil informatique et à l'utilisation d'internet

**Code de la route** : Préparation à l'obtention du code

**Santé** : Thématiques diverses concernant la santé en général (sommeil, addictions, premiers secours...)

**Démarches et budget** : Développer son autonomie concernant la gestion des démarches administratives et du budget.

## Association CAUR

Le **Collectif Audois des Usagers pour la Réhabilitation** a pour objectif de participer à la dé-stigmatisation des pathologies psychiques, améliorer la prise en charge au C2RA, proposer et organiser des activités et sorties, favoriser les relations entre usagers, faire découvrir le C2RA à l'extérieur.

## Visée inclusive

**Art Thérapie** : Utilise la création artistique afin de s'exprimer avec différents outils de médiation (photos, peinture, sculpture, land art, ...)

**Gazette** : Améliorer sa communication écrite, réfléchir, partager, s'informer et dire.

**Estime de soi** : Réfléchir aux fondements et aux moyens de soutenir son estime personnelle.

**Temps libre** : groupe visant à découvrir et s'approprier des activités occupationnelles apportant plaisir et socialisation.

**Rencontres patients** : Après-midi récréatives ayant pour but de partager des activités entre usagers.

## Famille

**Famille** : Groupe qui construit des supports informatifs sur les troubles psychiques à destination des familles.

**Parentalité** : Notion sur la parentalité et accompagnement dans le rôle de parent.

## Approches corporelles

**Yoga** : Découverte et initiation à la pratique du yoga visant à améliorer la conscience corporelle et diminuer l'anxiété.

**Initiation sportive** : Accompagnement à la reprise d'une activité physique avec des séances de découverte de différents sports.



# Centre de Réhabilitation Psychosociale Audois

## C2RA



Tout au long de votre parcours au C2RA, vous serez amené(e) à participer à différents groupes pour vous accompagner dans l'atteinte de vos objectifs.

Le tout premier groupe auquel vous aurez l'occasion de participer est le groupe [Avenir](#).

Ce groupe d'accueil des nouveaux arrivants est co-animé par des professionnels du service et des personnes suivies depuis plusieurs mois par le Centre. Le but de ce groupe est de vous donner des informations précises sur les objectifs et le fonctionnement du service.

Selon votre (vos) projet(s), vous pourrez également participer à différents groupes thérapeutiques variés.



## Ateliers professionnels

[De la graine à la vente](#) : Maraichage et espaces verts.

[Multiservice](#) : Bricolage de la maison, découverte et utilisation de différentes techniques et matériaux.

## Thérapies Comportementales et Cognitives TCC)

*Psychothérapies brèves basées sur l'observation et la régulation des liens entre les pensées, les émotions et les comportements.*

[Affirmation de soi \(AFS\)](#) : Travaille sur les difficultés à exprimer et à communiquer clairement ses pensées, ses opinions et émotions tout en respectant celles des autres.

[Entraînement aux habiletés sociales \(EHS\)](#) : Travaille sur les interactions sociales en s'entraînant sur la communication verbale et non verbale avec le Jeu *Compétence* de FAVROD et des Jeux de rôle.

[Entraînement à la Méta Cognition \(EMC\)](#) : Groupe thérapeutique qui vise la compréhension, l'identification et la modification des biais de pensée interprétatifs pouvant impacter le quotidien.

[Gestion du Stress et de l'Anxiété \(GSA\)](#) : Groupe thérapeutique qui vise la compréhension, l'identification et la gestion des différentes manifestations du stress et de l'anxiété.

[Programme d'émotions positives \(PEPS\)](#) : Groupe thérapeutique qui permet de développer ses capacités à anticiper et éprouver du plaisir. Il vise aussi une meilleure gestion des pensées et émotions négatives.

[Compétences émotionnelles](#) : Mieux comprendre les émotions, réussir à faire face à celles qui sont désagréables et développer de nouvelles stratégies pour les gérer.

## Remédiation Cognitive

*Ensemble d'outils thérapeutiques ayant pour objectif de diminuer l'impact sur le quotidien des difficultés cognitives ressenties par une personne.*

[NEAR](#) : Atelier informatisé personnalisé qui vise à comprendre, restaurer ou compenser les difficultés cognitives ressenties au quotidien par une personne (mémoire, attention, planification, ...).

[Médiation numérique](#) : Atelier d'initiation à la remédiation cognitive qui permet grâce au support des jeux vidéo d'apporter des notions sur les différentes fonctions cognitives de façon ludique. Des échanges autour des différentes stratégies utilisées lors des sessions de jeu sont mis en lien avec le quotidien.

[Jeux de société](#) : Atelier d'initiation à la remédiation cognitive qui utilise des jeux de société pour travailler des fonctions cognitives (mémoire, raisonnement, vitesse de traitement...) et des habiletés sociales (prise de parole, affirmation de soi, coopération...).

## Education Thérapeutique

Groupe d'échanges autour des connaissances de chacun concernant la schizophrénie et la bipolarité ainsi que sur les traitements. Echanges autour de la prévention de la rechute. Séances avec les aidants afin d'aborder la maladie et le traitement, ainsi que leur rôle.