

|            | Lundi   | Mardi   | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi   |
|------------|---|---|--|---|--|
| MATIN      | <p><b>Expression de soi et compétences relationnelles</b></p> <p><b>HABILETÉS SOCIALES</b> </p> <p>Améliorer les compétences sociales (perception, compréhension des messages de l'autre, et réponse adaptée à ces messages), la qualité des relations d'amitié et réduction de la solitude.</p> <p>Céline Briche, Marie Verquin, (infirmières)</p> <p><b>AFFIRMATION DE SOI</b> </p> <p>Diminution de l'anxiété relationnelle, amélioration des compétences de communication et négociation, gestion du conflit.</p> <p>Céline Briche, Marie Verquin (infirmières)</p> <p><b>Groupes en alternance</b></p> | <p><b>Approches cognitives</b></p> <p><b>PARLONS STIGMATISATION (10h-11h30)</b> </p> <p>Diminuer l'auto-stigmatisation afin de favoriser la restauration de l'estime de soi, le pouvoir d'agir, retrouver l'espoir et améliorer la qualité de vie.</p> <p>Marie Verquin (infirmière), Corentin Gidrol (psychologue)</p> <p><b>MCT (10h-11h30)</b> </p> <p>Prendre conscience de biais cognitifs liés par exemple à un sentiment de persécution, changer le répertoire de résolution de problèmes interpersonnels.</p> <p>Marie-Eve Cadoz, Elodie Cottez, Corentin, Marie?</p>   | <p><b>Approches psychocorporelles</b></p> <p><b>LÂCHER-PRISE (10h-12h00)</b> </p> <p>Cultiver le bien-être et l'estime de soi, améliorer la capacité à gérer le stress et les émotions négatives par un ancrage dans l'instant présent.</p> <p>Marie-Eve Cadoz, Véronique Contreras, Marie Verquin (infirmières)</p> <p><b>ETP RYTHMES DE VIE (10h-12h)</b> </p> <p>Favoriser, solliciter et mobiliser les ressources préservées pour lutter contre l'impact fonctionnel de la maladie sur les rythmes de vie.</p> <p>Céline Briche, Elodie Cottez (infirmières)</p> <p><b>ETP GÉNÉRALISTE (10h-12h)</b> </p> <p>Céline Briche, Elodie Cottez (infirmières)</p> <p><b>Groupe en alternance</b></p> <p><b>PSYCHOEDUCATION SOMMEIL</b></p> | <p><b>Ouverture et accompagnement dans la cité</b></p> <p><b>VIVRE MA CITÉ (9h-12h)</b> </p> <p><u>Patients disposant de Carte TCL/tickets</u></p> <p>Améliorer l'orientation et la gestion des déplacements, appréhender des lieux nouveaux, être en mesure de s'y adapter. Découvrir les associations de la ville dans le but de se réinvestir socialement.</p> <p>Céline Briche, Marie-Eve Cadoz, Elodie Cottez, (infirmières)</p>   | <p><b>Approches cognitives</b></p> <p><b>Jeux sonores (11h-12h30)</b> </p> <p>Véronique Contreras (infirmière), Audrey Gardenat (Musicothérapeute)</p>   |
| APRES-MIDI | <p><b>EDUCATION THERAPEUTIQUE</b></p> <p><b>ETP BIPOLARITÉ (14h-16h)</b> </p> <p>Prévenir les nouvelles rechutes de ce trouble avec des outils de psychoéducation (connaissance de ce trouble et de ces traitements) et des outils de psychothérapie cognitive et comportementale.</p> <p>Dr Couturier, Marie-Eve Cadoz (infirmière)</p> <p><b>ETP BORDERLINE (14h-16h)</b> </p> <p>Dr Couturier, Marie-Eve Cadoz, Marie, Céline (infirmières)</p> <p><b>Groupe en alternance</b></p>   | <p><b>Ouverture et accompagnement dans la cité</b></p> <p><b>JARDIN (14h15-16h30)</b> </p> <p>Amélioration des fonctions exécutives et praxiques, de la capacité à planifier des tâches et à collaborer. Salle à l'étage avec ordinateurs en dehors des séances sur site. 1 semaine sur 2</p> <p>Céline Briche, Véronique Contreras, Marie-Eve (infirmières)</p> <p><b>Approches cognitives</b></p> <p><b>NEAR (14h-15h30)</b> </p> <p>Travail des fonctions cognitives à travers des exercices informatisés en individuel.</p> <p>Développement de stratégies et diminution de l'impact des difficultés cognitives dans le quotidien de l'usager.</p> <p>2 Séances d'1h30 par semaine</p> <p>Elodie Cottez, Marie Verquin (infirmières) Alexia</p> | <p><b>Expression de soi et compétences relationnelles</b></p> <p><b>CRÉATIF (14h-15h30)</b> </p> <p>Développer l'estime de soi, le sens de l'initiative et les capacités de collaboration autour d'un projet collectif et/ou individuel.</p> <p>Céline Briche, Véronique Contreras, Marie Verquin (infirmières)</p>  | <p><b>Approches cognitives</b></p> <p><b>JEUX (14h30 - 16h)</b> </p> <p>Amélioration des capacités relationnelles, de gestion du conflit et de la frustration ; sollicitation des fonctions cognitives.</p> <p>Céline Briche, Marie-Eve Cadoz (infirmières)</p> <p><b>NEAR (14h-15h30)</b> </p> <p>Travail des fonctions cognitives à travers des exercices informatisés en individuel.</p> <p>Développement de stratégies et diminution de l'impact des difficultés cognitives dans le quotidien de l'usager.</p> <p>2 Séances d'1h30 par semaine</p> <p>Marie Verquin, Elodie Cottez (infirmières), Alexia Cuisniak (psychologue)</p> | <p><b>Expression de soi et compétences relationnelles</b></p> <p><b>PHOTOLANGAGE (14h-15h30)</b> </p> <p>Favoriser la compréhension de soi et de l'autre pour entraîner les compétences relationnelles par la médiation de la photo.</p> <p>Marie-Eve Cadoz (infirmière) Corentin Gidrol (psychologue)</p> <p><b>Approches psychocorporelles</b></p> <p><b>INFORMER LE CORPS (14h-15h30)</b> </p> <p>Améliorer le schéma corporel, favoriser un vécu positif de son propre corps, développer des outils de gestion de l'angoisse.</p> <p>Dr Monneron, Céline Briche, Véronique Contreras (infirmières)</p> |