



# PENSER MA DOULEUR POUR PANSER MES MAUX

## PROGRAMME 2026 - 2ème session

**ETP** c'est quoi ?

L'éducation thérapeutique du patient est destinée à aider une personne à maintenir ou acquérir les compétences dont elle a besoin pour mieux se soigner et mieux vivre son quotidien avec sa maladie.

**ETP**

ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE DU  
PATIENT

DOULEURS CHRONIQUES



J'AI DES **DOULEURS CHRONIQUES**  
DEPUIS **PLUS DE TROIS MOIS**

**2**

ÈME  
ÉTAPE  
ATELIERS COLLECTIFS

2 obligatoires

Parler de sa douleur

Comprendre la douleur

3 au choix minimum

Alimentation et santé

Et mon sommeil dans tout ça ?

Et si on bougeait ?

Les émotions

Et si on s'aimait ?

Les autres et moi

+ Mes proches : comprendre, soutenir, agir

Dates et lieux des ateliers via le QR Code

**1**

ÈME  
ÉTAPE

**BILAN INITIAL**

1h

Un entretien individuel sera réalisé avec un professionnel de santé ou un patient partenaire formé à l'ETP, afin de mieux vous connaître, identifier vos besoins et définir des compétences à renforcer ou à acquérir.

**3**

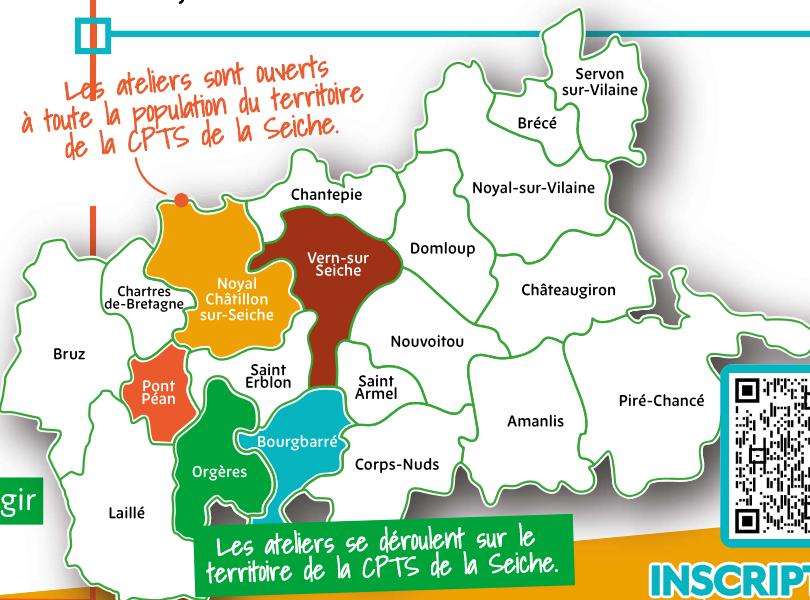
ÈME  
ÉTAPE

**BILAN FINAL**

1h

Un entretien individuel sera réalisé à la fin du programme. Il permettra de faire le point sur les objectifs et de recueillir vos besoins.

Les ateliers sont ouverts  
à toute la population du territoire  
de la CPTS de la Seiche.



**INSCRIPTION**  
via le **QR CODE**  
ou par mail  
[contact@cptsdelaseiche.fr](mailto:contact@cptsdelaseiche.fr)

Le programme est porté par la CPTS de la Seiche et co-construit avec des professionnels de santé et des patients partenaires formés à l'ETP.