



PENSER MA DOULEUR POUR PENSER 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

1 ÈRE 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.

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

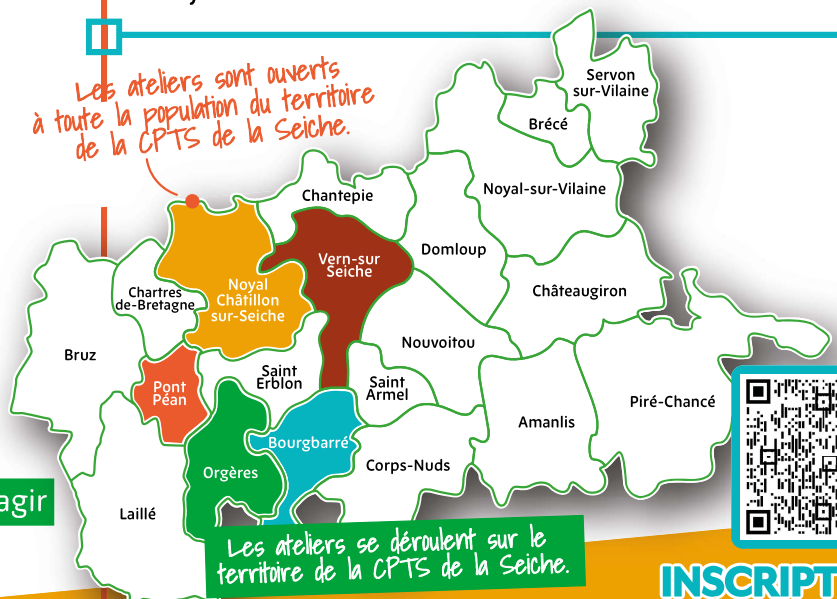
Mes proches : comprendre, soutenir, agir

Dates et lieux des ateliers via le QR Code

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 se déroulent sur le territoire de la CPTS de la Seiche.



INSCRIPTION
via le QR CODE
ou par mail

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.