

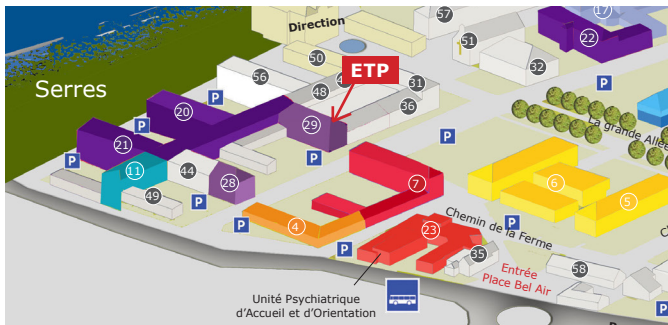
# Programme etp

Éducation Thérapeutique du Patient

**Apprendre à  
vivre avec des  
troubles bipolaires**

Où se déroulent les séances ?

**27 route de Bouchemaine  
49130 Sainte-Gemmes/Loire**



Tél : 02.41.80.75.16  
[etp@ch-cesame-angers.fr](mailto:etp@ch-cesame-angers.fr)

Horaires d'ouverture  
Lundi au vendredi :  
9h - 12h30 / 13h30 - 17h



27, Route de Bouchemaine  
49130 Sainte-Gemmes-sur-Loire



BP 50089  
49130 Sainte-Gemmes-sur-Loire

## Suis-je concerné ?

Ce programme s'adresse à **toute personne ayant des troubles bipolaires**, ayant ou non été hospitalisée, suivie ou non par le CESAME.

## Objectifs du programme

- Échanger sur son vécu, partager son expérience avec d'autres usagers
- Prévenir le risque de rechute et minimiser les impacts sur la qualité de vie
- Identifier les personnes ressources dans l'entourage (famille, amis, entourage professionnel), favoriser le lien

## Thèmes abordés

- Reconnaître ses propres symptômes
- Gérer sa maladie au quotidien
- Connaître les différentes thérapeutiques
- Prévenir le risque de rechute



## Programme en 4 étapes

**1** Un **1<sup>er</sup> entretien appelé « bilan éducatif »** qui reprend votre histoire et votre vécu, identifie vos ressources, vos difficultés, les répercussions sur votre quotidien.

**2** Un **2<sup>ème</sup> entretien individuel** pour vous présenter le programme, vous permettre de formuler des objectifs et des attentes, remplir un questionnaire et signer le document pour valider votre participation.

**3** **8 séances collectives** de 2h (de 17h à 19h) co-animées par différents professionnels formés à l'ETP (infirmiers, médecin, pharmacien, diététicien) dont une séance avec la participation de l'entourage.

**4** Un **entretien individuel final** 1 mois après pour évaluer l'atteinte de vos objectifs individuels, les compétences acquises et stratégies mises en place.

## À qui s'adresser et comment ?

Vous pouvez contacter vous-même l'équipe coordinatrice du programme ou demander à votre psychiatre ou équipe soignante de vous accompagner dans la démarche.

- Contact directement auprès de l'équipe ETP du CESAME par mail de préférence :  
**etp@ch-cesame-angers.fr**
- Ou par téléphone au **02.41.80.75.16**