

Programme etp

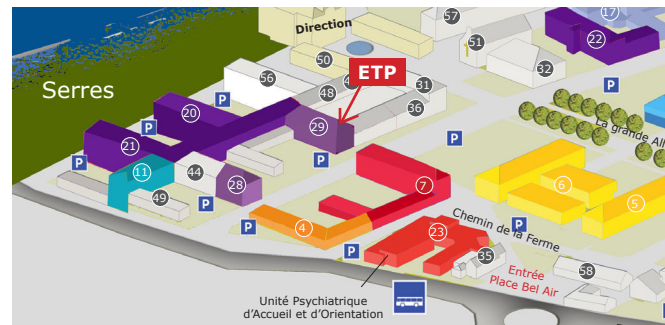
Éducation Thérapeutique du Patient

**Mieux gérer
mon anxiété**

Où se déroulent les séances ?

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

Le lieu exact sera précisé lors des entretiens



Tél : 02.41.80.76.02
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 de 18 ans et +, présentant des troubles anxieux, retentissant sur sa vie quotidienne**, ayant envie d'en savoir plus, d'échanger avec des pairs, suivie ou non par un service du CESAME.

Objectifs du programme

- Développer des compétences psycho-sociales en exprimant son vécu de la maladie
- Mieux comprendre son anxiété
- Développer des compétences d'auto-soins dans la gestion de ses émotions afin d'améliorer sa qualité de vie
- Mettre en place des actions pour éviter les rechutes

Thèmes abordés

- Définir l'anxiété, comprendre le mécanisme
- Repérer les situations fragilisantes, ses symptômes, ses conséquences, ses ressources
- Identifier ses émotions, acquérir des outils de relaxation
- Mettre en place des stratégies pour mieux gérer l'anxiété au quotidien
- Prévenir le risque de rechute en débutant l'élaboration de son plan d'action de gestion de crise



Programme en 4 étapes

1 Un **1^{er} entretien appelé « bilan éducatif »** qui reprend votre histoire et votre vécu, identifie vos ressources, vos difficultés, les répercussions sur votre quotidien.

2 Un **2^{ème} entretien individuel** pour vous présenter le programme, vous permettre de formuler des objectifs et des attentes, remplir des questionnaires et signer le document pour valider votre participation.

3 **4 séances collectives** de 2h co-animées par différents professionnels formés à l'ETP (infirmiers, neuropsychologues).

4 Un **entretien individuel final** 1 mois après pour évaluer l'atteinte de vos objectifs individuels, les compétences acquises et les 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 via le secrétariat du Département de Réhabilitation Psychosociale au **02.41.80.76.02**