

# Programme etp

Éducation Thérapeutique du Patient

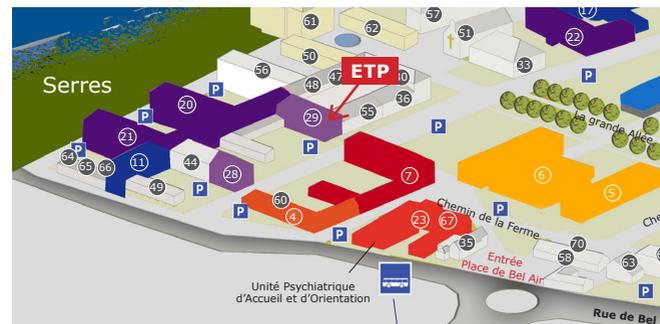
**Mon sommeil :  
ressource de bien être  
pour ma santé mentale**



Où se déroulent les séances ?

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

Le lieu exact sera précisé lors des entretiens



 02.41.80.76.02

 [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 de 18 ans et plus présentant des troubles psychiques ayant une plainte autour de troubles du sommeil.

## Objectifs du programme

- Comprendre les mécanismes du sommeil et ses intérêts ;
- Évaluer son sommeil de façon objective ;
- Identifier les troubles du sommeil comme perturbateur de sa stabilité psychique ;
- Reconnaître ses pensées automatiques sur le sommeil ;
- Identifier les éléments ne facilitant pas son sommeil ;
- Mettre en place les habitudes aidantes pour le sommeil (environnementaux et hygiène de vie) ;
- Utiliser à bon escient les traitements pharmaceutiques liés au sommeil.



## 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 des questionnaires et signer le document pour valider votre participation.

**3** **5 séances collectives** de 2h30 co-animées par différents professionnels formés à l'ETP (infirmiers, psychologues, 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](mailto:etp@ch-cesame-angers.fr)
- Ou par téléphone via le secrétariat du Département de Réhabilitation Psychosociale au ☎ **02.41.80.76.02**