

# Programme PSYCH'OSER

Nous proposons 2 programmes d'ETP qui ont été élaborés avec des professionnels du CRPB et des patients ressources formés à l'ETP. Certaines séances sont animées par des binômes professionnel / patient ressource.

Le programme PSYCH'OSER s'adresse à toute personne souhaitant échanger autour de la **santé mentale** et de ses **représentations**.

## Les objectifs sont :

- **Connaitre** et **comprendre** sa maladie et son traitement
- **Prendre conscience** de ses propres idées-reçues et comprendre les mécanismes de la **stigmatisation**
- Oser parler de soi et développer son **pouvoir d'agir**

## Voici le programme des 7 séances :

Séance 1 / Chamboul'tout :

- Exprimer ses émotions
- Identifier ses sensations en lien avec les symptômes liés à sa pathologie

Séance 2 / Kézako ? :

- Définir les différents symptômes de sa maladie
- Utiliser un vocabulaire spécifique et commun

Séance 3 / Médic' et moi :

- Exprimer son vécu par rapport à son traitement
- Identifier des ressources par rapport à son mode de vie

Séance 4 / Et vous ? (co animée avec des patients ressources)

- Echanger avec d'anciens patients du CRPB
- Explorer le champ des possibles

Séance 5 / Id'fix :

- Prendre conscience de ses propres idées reçues
- Identifier les mécanismes des stéréotypes

Séance 6 / L'habit ne fait pas le moine :

- Comprendre les principes de la stigmatisation
- Parler de soi et de sa maladie

Séance 7 / Je ne suis pas ma maladie (co animée avec des patients ressources)

- Être plus à l'aise à s'exprimer sur sa maladie
- Adapter son discours à la situation
- S'adapter aux situations pour mieux vivre sa maladie

### **MODALITES**

Les séances se déroulent en groupe, généralement le mardi après-midi (2 heures) au sein du CRPB (Billiers)