

Contact :

Pour plus d'informations, veuillez contacter le secrétariat de Psychiatrie 3 au **02.40.84.63.15**

Programme d'éducation thérapeutique (ETP)
« Et si on parlait bien-être ... »



L'éducation thérapeutique en quelques mots :
Vous **soutenir**, vous **aider**, vous **accompagner** dans la prise en charge de votre maladie, de façon individuelle ou en groupe.
L'objectif est que vous puissiez mieux gérer votre vie quotidienne
C'est un moment privilégié pour échanger ...

Service de psychiatrie 3 /PHU 8
Hôpital Saint Jacques
85 rue Saint Jacques
44093 Nantes cedex 1
Tel : 02.40.84.63.15 (secrétariat Gwénaëlle)

**C'est gratuit,
Sans obligation,
Les séances sont conviviales**

A qui s'adresse-t-on ?

Le programme s'adresse à toute personne souffrant d'une forme de schizophrénie et/ou d'une pathologie bipolaire (session indépendante schizophrénie ou bipolaire).

Les patients sont adressés par leur psychiatre libéral ou hospitalier.

Ce programme est complémentaire du programme sur la dépression, la bipolarité et la schizophrénie.

Dans quel But ?

Etre bien dans son corps et dans sa tête, améliorer son quotidien

Les thèmes proposés :

La maladie et son traitement

L'alimentation : Se faire plaisir en mangeant bien

Le sommeil : Bien dormir

Les toxiques : Alcool, tabac, cannabiscomment les réduire ?

L'estime de soi, la gestion du stress et des émotions...

Les relations familiales et amicales, la sexualité.

Les transports, l'activité physique

Déroulement du programme

Une première consultation individuelle dite « **diagnostic éducatif** » réalisée par deux professionnels de l'équipe

Huit séances de groupe :

Le lundi après-midi de 14h30 à 16h30

Salle de création, bâtiment Pierre Janet, rez-de-jardin,

Animées par un binôme de professionnels qui utilise les outils spécifiques à l'ETP.

Un bilan individuel et un bilan collectif à distance (3 mois)

Par qui ?

Médecin Psychiatre :

D^r Karen Lamarche

Infirmiers :

Nathalie Moutiers

Manuella Jadaud

Christelle Hervieu

Patricia Gogendeau

Secrétaire : Gwénaëlle Le Ray

Cadre de santé : Sophie Cossou