



Vivre bien avec une maladie chronique — Ateliers 2025

Programme d'éducation thérapeutique
du patient

Nous vous
proposons
de vous inscrire à
l'un des trois cycles
d'ateliers socles
suivis de son bilan
collectif et à des
ateliers optionnels
(voir au verso)
pouvant répondre
à vos besoins.

Cycle 1

Maison Associative
de la Santé, 7 rue
de Normandie, Rennes
samedis de 10h à 12h30

Cycle 2

Espace social commun
Simone Iff, 12 bis rue Guy
Ropartz, Rennes
mardis de 10h à 12h30

Cycle 3

Maison Associative
de la Santé, 7 rue
de Normandie, Rennes
samedis de 10h à 12h30

ATELIERS SOCLES



Faire connaissance et comprendre les maladies chroniques

Découvrir le contenu
des ateliers,
leur fonctionnement
et leurs objectifs;
faire connaissance
en toute simplicité;
mieux comprendre
ce qu'est une maladie
chronique et
ses conséquences
au quotidien.

Cycle 1: samedi
18 janvier

Cycle 2: mardi 22 avril

Cycle 3: samedi
13 septembre



Ajuster mon quotidien en cohérence avec mes capacités

Évaluer/faire un état
des lieux de mon niveau
d'énergie (physique,
émotionnel, psychique)
Prendre conscience que
mes capacités peuvent
varier. Reconnaître les
éléments qui participent
à mon équilibre, la juste
énergie. Organiser un
planning en respectant
mon rythme et en
l'adaptant en fonction
de mes capacités du
moment.

Cycle 1: samedi
1^{er} février

Cycle 2: mardi 6 mai

Cycle 3: samedi
27 septembre



Connaître et accueillir mes émotions:

Savoir identifier mes
émotions, pouvoir
les exprimer et mieux les
accueillir pour moi
et face à mon entourage.

Cycle 1: samedi
22 février

Cycle 2: mardi 20 mai

Cycle 3: samedi
11 octobre



Parler de ma maladie autour de moi: comment transmettre et quoi?

Aujourd'hui où j'en suis
émotionnellement
et corporellement.
Mes besoins,
mes ressources et
les bienfaits à libérer
la parole.

Cycle 1: samedi 8 mars

Cycle 2: mardi 3 juin

Cycle 3: samedi
8 novembre



Mon projet de vie

Repérer et valoriser mes
valeurs, mes forces et
mes compétences pour
définir un projet de vie.
Imaginer des pistes
pour vivre mieux au
travail et/ou dans mes
engagements.

Cycle 1: samedi 22 mars

Cycle 2: mardi 17 juin

Cycle 3: samedi
22 novembre

BILANS COLLECTIFS

De 12h à 14h

Cycle 1: vendredi 4 avril

Cycle 2: mardi 1^{er} juillet

Cycle 3: vendredi
5 décembre

ATELIERS OPTIONNELS



Je bouge et je m'éclate en respectant mon corps

Définir ce qu'est l'activité physique et ses bienfaits pour la santé. Identifier les différents types d'activité physique du quotidien. Clarifier mes capacités et mes limites. Me projeter pour l'après.

Samedi 29 mars

📍 Maison Associative de la Santé

Mardi 30 septembre

📍 Espace social
Commun Simone Iff



Ma vie affective et intime

Mieux comprendre les impacts de la maladie chronique sur ma vie affective et intime, retrouver et/ou cultiver une vie intime qui me corresponde.

→ Pour participer à l'atelier, vous devez avoir assisté à un cycle complet des ateliers socles (voir au recto).

Samedi 26 avril

📍 Maison Associative de la Santé



Estime de moi, de la tête aux pieds

Améliorer mon regard sur moi, prendre confiance en moi et mieux m'affirmer face aux autres.

→ Pour participer à l'atelier, vous devez avoir assisté à un cycle complet des ateliers socles (voir au recto).

Samedi 17 mai

📍 Maison Associative de la Santé



Mes repères sur l'alimentation

Faire l'état des lieux de ce que j'en sais/ de ce que j'ai observé : impact de la maladie/ du traitement sur mon alimentation et vice-versa. Faire le point sur mes repères alimentaires existants et à consolider. Permettre de poser mes questionnements. Identifier les ressources à aller chercher en fonction de mes besoins.

Samedi 14 juin

📍 Maison Associative de la Santé



Me nourrir, entre équilibre et plaisir

Acquérir des connaissances sur l'alimentation, mieux gérer les interdis alimentaires, développer ma créativité pour retrouver et cultiver le plaisir de manger.

Mardi 18 novembre

📍 Espace social
Commun Simone Iff



Apprivoiser ma douleur

Comprendre les mécanismes de la douleur. Partager autour de mes ressources, ce qui m'aide, et en quoi cela m'aide, au quotidien. S'exercer à la cohérence cardiaque et à la pleine conscience. Idée d'échelle sur « la place de la douleur dans mon quotidien ».

Samedi 20 septembre

📍 Maison Associative de la Santé

Mardi 14 octobre

📍 Espace social
Commun Simone Iff