

# SEP

# ETP

Programme d'éducation thérapeutique

POUR LES PATIENTS ET LEURS PROCHES



ASSOCIATION  
Neuro-Bretagne

FORMATION GRATUITE proposée par

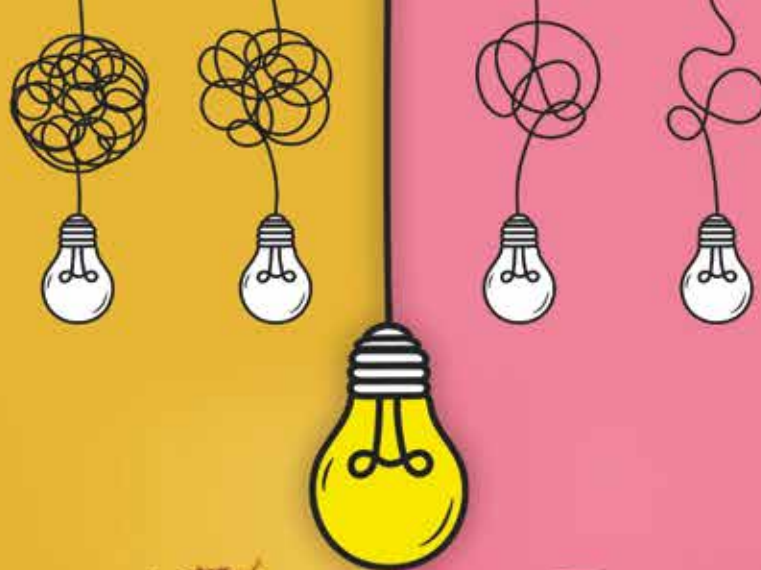
## Pour qui ?

### Pour toute personne :

- Atteinte d'une sclérose en plaques
- Accompagnant un proche atteint de cette maladie

## Pourquoi ?

- Pour **améliorer la qualité de vie** personnelle, familiale, professionnelle et sociale.
- Pour **renforcer son autonomie** dans la gestion de la maladie au quotidien.



## Comment ?

- 1 **Un entretien individuel** : une rencontre privilégiée pour mieux comprendre vos besoins et vos attentes
- 2 **Des séances d'éducation aux traitements individuelles ou collectives** : Savoir réaliser seul ses injections, gérer son traitement au quotidien, se déplacer avec son traitement...
- 3 **Des séances collectives sur "Vivre avec la SEP au quotidien"** :
  - La SEP c'est quoi ? Echanger sur son ressenti de la maladie, savoir reconnaître une poussée, mieux comprendre l'intérêt des traitements...
  - Communiquer avec les autres au travail, avec ses enfants, ses amis, ses parents...
  - Séminaire énergie : Une journée pour apprendre à mieux gérer sa fatigue.
  - La vie de couple : Relations dans le couple, désir d'enfant...
  - Les démarches sociales : Connaître ses droits et les aides sociales pour le quotidien et au travail.
  - Les émotions : savoir gérer sa colère, sa peur, sa sensibilité...
  - Les troubles de l'attention : apprendre à mieux gérer sa concentration, son attention...

## Qui l'anime ?

Une équipe pluridisciplinaire : infirmières, assistantes sociales, kinésithérapeutes, ergothérapeutes... et patients partenaires, en fonction des séances.

## Quels sont les objectifs ?

- Mieux **comprendre** la maladie
- **Partager** ensemble des situations vécues au quotidien
- **Réfléchir** aux adaptations possibles face à la maladie

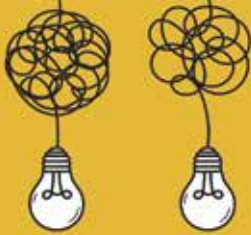
La plupart des séances sont **collectives et ouvertes aux proches** : amis, conjoints, famille, collègues...

Chaque groupe est **homogène** pour favoriser les **échanges**.

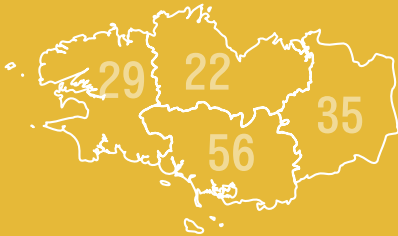
Le programme est **évolutif** et peut être proposé à tout moment.

D'autres thématiques en préparation.

SEP  
ETP



## Où ? Et quand ?



**Dans les quatre départements bretons.**

Le nombre et la nature des séances sont déterminés lors d'un entretien individuel

## Pour tout renseignement et/ou inscription

- **Contacteur :**  
**Marie Guillet**  
infirmière coordinatrice  
de la filière SEP Bretagne  
marie.guillet@chu-rennes.fr
- **Consulter le site Internet de l'Association Neuro-Bretagne**

Il rassemble des informations pour les patients et leurs proches sur la maladie, ses traitements, les protocoles de recherche en cours et les manifestations diverses dans toute la région.

[www.neuro-bretagne.com](http://www.neuro-bretagne.com)



ASSOCIATION  
Neuro-Bretagne

