



# 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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