



# Les ateliers d'ETP

## Expérimenter le lâcher-prise

Séance(s) collective(s) pour renforcer l'équilibre entre ses émotions, ses pensées et ses comportements avec un(e) sophrologue.



**Améliorer son estime de soi**  
Plusieurs ateliers pour renforcer son estime de soi, prendre confiance renouer avec son corps et son image.



## Groupe de parole

*Les émotions comme moteur*  
Verbaliser, explorer et partager ses émotions autour de la maladie avec ses pairs.

## S'expliquer la maladie

Comprendre et s'expliquer la maladie. Identifier les risques et les actions à entreprendre.

## Groupe de parole

*Le poids de mes douleurs*  
Verbaliser ses douleurs, échanger son ressenti en explorant des stratégies avec ses pairs.

## Gérer ses douleurs

*Le système digestif*  
Être capable de localiser et de comprendre ses douleurs digestives accompagné d'un(e) kinésithérapeute.

## Gérer ses douleurs

*Le système digestif*  
Identifier ses douleurs et les soulager par l'automassage accompagné d'un(e) kinésithérapeute.



# Les ateliers d'ETP



## Adapter son activité physique

Personnaliser son activité physique avec un(e) coach APA pour retrouver la sensation du mouvement et adapter son activité physique à soi, sa forme, ses envies.

## Bouger

Accompagné d'un(e) coach APA, 9 séances de GYM pour pratiquer une activité physique régulière et se remettre en mouvement.

## Bouger à la maison

Accompagné d'un(e) coach APA, préparer son retour à la maison en identifiant un projet d'activité physique réalisable et le mettre en œuvre.



## Je comprends l'activité physique

Accompagné d'un(e) coach APA, atelier en collectif pour libérer la parole sur la maladie et identifier les freins à la pratique d'une activité physique.



# Les ateliers d'ETP



## Étiquettes alimentaires

Table ronde autour des étiquettes alimentaires pour comprendre, décoder et utiliser les étiquettes alimentaires avec un(e) diététicienne.

## Les compulsions alimentaires

Groupe de parole accompagné d'un(e) diététicien(ne) pour verbaliser ses émotions et partager son ressenti autour des compulsions alimentaires.

## Atelier de cuisine

Alléger et équilibrer les recettes de son quotidien en atelier collectif avec un(e) diététicien(ne).

## Consultation diététique

Lors d'un rdv d'1h en individuel, faites le points sur vos habitudes, vos connaissances et vos besoins avec un(e) diététicien(ne).



## Équilibrer ses repas

Atelier collectif pour apprendre à équilibrer ses repas de la journée en composant ses repas à l'avance avec un(e) diététicien(ne).

*Notre équipe fait régulièrement évoluer les ateliers et leur contenu pour améliorer, actualiser et enrichir nos propositions.*