

Les Mardis de 17h à 21h au château de Bressieux – salle De Boigne

SEANCES	DATES	THEMES
Séance 1	13/09/2022	Présentation du programme et évaluation initiale
Séance 2	27/09/2022	Connaître la maladie
Séance 3	18/10/2022	Connaître son traitement
Séance 4	08/11/2022	Habiletés de communication (1)
Séance 5	29/11/2022	Habiletés de communication (2)
Séance 6	13/12/2022	Habiletés à poser des limites
Séance 7	10/01/2023	Révision collective des séances 4, 5 et 6
Séance 8	31/01/2023	Culpabilité et anxiété
Séance 9	21/02/2023	Habiletés à gérer ses émotions
Séance 10	14/03/2023	Habiletés à gérer ses pensées parasites
Séance 11	04/04/2023	Révision collective des séances 8, 9 et 10
Séance 12	25/04/2023	Apprendre à avoir des attentes réalistes
Séance 13	16/05/2023	Savoir obtenir de l'aide
Séance 14	06/06/2023	Développer un réseau de soutien et évaluation finale