

## **Module ProFamille session 2021 : séances de 16h00 à 20h00**

**Mercredi 6 janvier 2021** séance 1 : présentation du programme

### **Education sur la maladie**

**Mercredi 13 janvier 2021** séance 2 : connaître la maladie

**Mercredi 27 janvier 2021** séance 3 : connaître les traitements

Séance 3A révision individuelle réalisée à la maison et exercices par correspondance

### **Développer des habiletés relationnelles**

**Mercredi 10 février 2021** séance 4 : habiletés de communication (1)

**Mercredi 17 février 2021** séance 5 : habiletés de communication (2)

Séance 5A révision individuelle réalisée à la maison et exercices par correspondances

**Mercredi 10 mars 2021** séance 6 : habiletés à poser des limites

**Mercredi 17 mars 2021** séance 7 : révision collective des séances 4 et 5

### **Gestion des émotions et développement de cognitions adaptées**

**Mercredi 24 mars 2021** séance 8 : culpabilité et anxiété

**Mercredi 31 mars 2021** séance 9 : habiletés à gérer ses émotions

**Mercredi 7 avril 2021** séance 10 : habiletés à gérer ses pensées parasites

**Mercredi 14 avril 2021** séance 11 : révision collective des séances 7 ;8 et 9

### **Développer des ressources**

**Mercredi 21 avril 2021** séance 12 : apprendre à avoir des attentes réalistes

**Mercredi 12 mai 2021** séance 13 : savoir obtenir de l'aide

**Mercredi 19 mai 2021** séance 14 : développer un réseau de soutien