

Animateurs et animatrice du programme



Sylvie MORA
Infirmière et
Coordinatrice de parcours



Johan LEON
Ergothérapeute et
Coordinateur de parcours



Victor ROUFFIE
Infirmier et
Coordinateur de parcours

CONTACTEZ LE SECRÉTARIAT DU C3R

Par téléphone au **04 56 58 88 00**

Ou

par mail à l'adresse :

SECMED_C3R@ch-alpes-isere.fr

Centre Référent de Réhabilitation
psychosociale et de Remédiation
cognitive (C3R)

**8 place du conseil national de la
résistance
38400 Saint Martin d'Hères**



Communiquer avec mon proche

Atelier d'habiletés de
communication pour les aidants

Communiquer plus
efficacement au
quotidien

Pour favoriser le
rétablissement de son
proche et entretenir une
relation de confiance



A qui s'adresse ce programme ?

Pour toute personne souhaitant améliorer sa communication avec un proche adulte ayant un diagnostic dans le champ de la santé mentale (sauf trouble du spectre de l'autisme)

Comment est dispensé le programme ?

Apports théoriques et pratiques de compétences relationnelles.

Entraînements via des jeux de rôles en partant de situations fictives mais aussi personnelles

Mises en pratiques des compétences relationnelles entre les séances

Interventions de pairs-aidants.

Témoignages

Espace apaisant et convivial où l'on apprend sans être jugés.

C'est bien plus que "communiquer avec mon proche", c'est aussi apprendre à se faire confiance.

Sandrine

*Communiquer pour faire une pause
Communiquer pour comprendre
Communiquer dans le respect*

Michèle

Un espace d'échange tolérant pour apprendre à vivre avec son proche plus sereinement.

Marie Laurence

Et concrètement ?

- Les mardis de 14h00 à 17h00 au C3R
- Du 6 octobre au 8 décembre 2026
- 8 séances hebdomadaires + 1 séance à distance (1 mois)
- Un entretien individuel pré groupe pour recueillir vos attentes.
- Groupe composé de 10 personnes maximum

