

## Le parcours :

Entretien avec le médecin qui remplit la demande d'inclusion (coupon ci-joint)

Nous faire parvenir votre demande d'inclusion

Première rencontre individuelle : Bilan Educatif Partagé initial pour définir vos objectifs et choisir les ateliers pertinents pour vous

Participation aux ateliers collectifs choisis

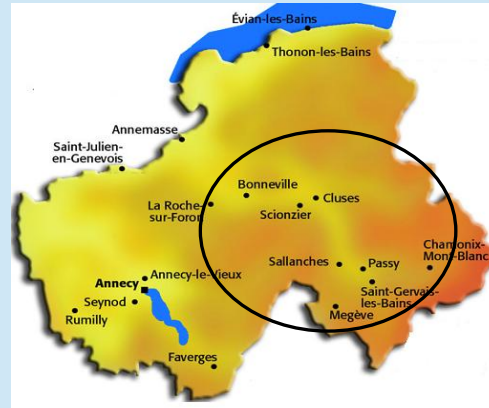
Deuxième rencontre individuelle : Bilan Educatif Partagé final pour faire le point sur ce que vous ont apporté les ateliers

Entretien téléphonique pour évaluer :  
- Les changements apportés dans votre quotidien par le programme,  
- Votre avis sur les ateliers afin de nous aider à nous améliorer.

## La participation financière:

Une participation financière symbolique de 10€ vous est demandée elle intègre l'adhésion de 1€ à l'Association.

## Les secteurs couverts :



## Pour s'y rendre :

Domaine des Edelweiss  
Impasse de Gouyette  
74950 SCIONZIER  
Accès par la route blanche



## Pour nous contacter :

Tel SPAD : 04 50 98 40 48  
Fax SPAD : 04 50 98 87 58  
Email: [peps@spadf.org](mailto:peps@spadf.org)

Adresse postale: Association SPAD  
service du P.E.P.S  
BP 501 Scionzier  
74305 Cluses CEDEX

# P.E.P.S.

Programme d'Éducation thérapeutique pour  
Patients Souffrants de douleurs chroniques

Moi, Ma douleur,  
Mon bien-être



. Comment vivre au quotidien avec ma douleur ?

. Où trouver un lieu de partage et d'écoute près de chez moi ?

## Les objectifs de P.E.P.S :

- Être **écouté** et **reconnu** dans sa douleur,
- Échanger avec d'autres patients,
- **Rompre avec l'isolement** géographique et social,
- Renforcer la **confiance**, **l'estime** et **l'image de soi**,
- Mieux comprendre son parcours de soins et son traitement,
- Découvrir de **nouvelles approches** pour limiter, soulager la douleur.



Les **ateliers** proposés par P.E.P.S sont **animés** par une équipe de **patients** et de **professionnels formés**.

## Les ateliers :

A l'issue du BEP 3 ateliers seront choisis parmi :

### Mon traitement et moi

- Comprendre et bien utiliser son traitement antalgique

### Prendre soin de soi (socio-esthétique)

- Bien être et valorisation de l'image de soi

### Gymnastique sensorielle

- Reprendre contact avec son corps à travers des mouvements lents à réutiliser chez soi

### Mouvements dans l'eau

- Réapprendre à bouger grâce à l'action facilitante de l'eau

### Relaxation, Souffle et Yoga

- Découvrir différentes techniques pour se détendre et mieux gérer stress et émotions

### Marche douce en nature

- Partager un moment de convivialité à la découverte de la nature pour mettre son corps en mouvement

### Musicothérapie instrumentale et/ou vocale

- S'exprimer et partager à travers la musique

### Relaxation musicale

- Se relaxer à travers l'écoute musicale

## L'équipe :

Formée à l'ETP est composée de :

- Médecins
- Infirmier
- Pharmaciens
- Kinésithérapeute
- Musicothérapeute
- Socio – esthéticienne
- Accompagnatrice en montagne
- Professeurs de Yoga

Et

- **Patients référents souffrants de douleurs chroniques**

## Les conditions pour participer au programme :



- Être porteur de **douleurs chroniques (persistantes)**
- Fournir une **demande** de la part de votre médecin (généraliste ou spécialiste).
- **Adhérer** au programme P.E.P.S.