



MIEUX VIVRE AVEC LA SCLEROSE EN PLAQUES

Programme d'éducation thérapeutique en groupe pour les personnes ayant un diagnostic récent de SEP par poussée

➤ **1^{ère} SESSION :**

8h30 : Présentation de la journée et du groupe

✚ MA VIE AU QUOTIDIEN AVEC LA SEP

8h45 à 9h30 : Comment reconnaître une poussée ?

9h30 à 10h15 : La SEP, c'est quoi ? Ses causes, son évolution, ses manifestations, la grossesse, les vaccinations...

10h15 : Pause

✚ COMMENT JE ME SENS AVEC MON TRAITEMENT

10h45 à 12h : Pourquoi je prends un traitement ? Comment rester motivé ?

➤ **2^{ème} SESSION :**

8h30 : Discussion et retours sur la 1^{ère} session

✚ COGNITION ET EMOTIONS

8h45 à 9h45 : J'ai la mémoire qui flanche ; c'est grave docteur ?

9h45 à 10h30 : Des mots sur mes maux

10h30 : Pause

✚ MON TRAVAIL AVEC LA SEP

11 à 12h : Comment faire ? Quels sont mes droits ?