



## "Dolce Vita : Vivre mieux avec la douleur chronique"

POUR RESTAURER LA CONFIANCE, L'ESTIME DE SOI, LA LIBERTÉ, PAR L'AUTOGESTION



### **Pourquoi "Dolce Vita" ?**

L'ETP vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique

# Programme des ateliers d'éducation thérapeutique « Dolce Vita : Vivre mieux avec la douleur chronique »

## Session n° 2

	ATELIERS SOCLES	INTERVENANTS	DATES
1	<b>Le vécu de la douleur chronique.</b>	Dr Catherine BILLOET Dr Sara SALAMANI ?	<b>Vendredi 9 janvier</b> De 14h à 16h
2	<b>Le pourquoi de la douleur chronique : quelles solutions et méthodes pour vivre avec ?</b>	Dr Catherine BILLOET Sylvie LAROCHE	<b>Vendredi 16 janvier</b> De 14h à 16h
3	<b>Le bon, le moins bon, des traitements contre la douleur : quoi, pourquoi, comment ?</b>	Dr Catherine BILLOET Isabelle DUCLOS, infirmière	<b>Vendredi 06 février</b> De 10h à 12h
4	<b>Bénéfices et limites des méthodes complémentaires aux traitements : quoi, pourquoi, comment ?</b>	Isabelle DUCLOS, infirmière Adeline LOOSLI, art thérapeute	<b>Vendredi 30 janvier</b> De 10h à 12h
5	<b>Evaluation individuelle de la condition physique.</b>	Véronique FROIDEVAUX, Educatrice médico sportive	<b>Individuel, sur rendez vous</b>

ATELIERS OPTIONNELS		INTERVENANTS	DATES
6	<b>Alimentation et douleurs chroniques.</b>	Nadège RION et Amandine MAQUET BRAS, diététiciennes	<b>Lundi 9 février</b> <i>De 14h à 16h</i>
7	<b>Travailler sa souplesse.</b>	Véronique FROIDEVAUX, Educatrice médico sportive	<b>Mercredi 11 février</b> <i>De 14h15 à 15h15</i>
8	<b>Partage d'expériences.</b>	Mathilde ROUX, patiente partenaire	<b>Vendredi 20 février</b> <i>De 14h à 16h</i>
9	<b>Musico thérapie</b>	Dr C. BILLOET	<b>Mercredi 25 février</b> <i>De 10h à 12h</i>
10	<b>Art thérapie.</b>	Adeline LOOSLI, art thérapeute	<b>Mardi 24 mars</b> <i>De 14h15 à 16h</i>
11	<b>Marche autour du parc des Gadeaux.</b>	Véronique FROIDEVAUX, Educatrice médico sportive	<b>Mercredi 25 mars</b> <i>De 14h15 à 15h15</i>
12	<b>Remise en mouvements.</b>	Véronique FROIDEVAUX, Educatrice médico sportive	<b>Mercredi 22 avril</b> <i>De 14h15 à 15h15</i>
13	<b>Auto hypnose</b>	Isabelle DUCLOS, infirmière	<b>Lundi 4 ou mercredi 6 mai, date et horaires à confirmer</b>
14	<b>Pratiquer la méditation.</b>	Catherine JOURDONNEAU, + psychologue	<b>Date à partir de janvier 2026 à préciser</b>

**LIEU DES ATELIERS :**

- Château des Gadeaux - 123 Avenue François Mitterrand 18000 BOURGES**

**INSCRIPTIONS :**

Pour participer : merci de vous inscrire aux ateliers en appelant le secrétariat au :

- 02 48 48 57 44 ou par mail à [association.caramel@ch-bourges.fr](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)**

En cas d'indisponibilité, merci de prévenir le secrétariat au :

- 02 48 48 57 44 ou par mail à [association.caramel@ch-bourges.fr](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)**