



## Programme d'autogestion du Sud-Ouest

Améliorer votre santé, ensemble.

# VIVRE EN SANTÉ

a/s Centre d'accès aux soins communautaires  
(CASC) du Sud-Ouest  
1147, rue Dundas  
Woodstock ON N4S 8W3



[lignesantésud-ouest.ca](http://lignesantésud-ouest.ca)



ATELIER DE  
SIX SEMAINES  
GRATUIT



# VIVRE EN SANTÉ

Êtes-vous atteint d'une maladie de longue durée, comme le diabète, l'arthrite, une maladie pulmonaire, rénale ou cardiaque ou toute autre maladie?

Trouvez-vous difficile d'apporter des changements pour améliorer votre santé?



Programme  
d'autogestion  
du Sud-Ouest

Améliorer votre santé, ensemble.

# Vivre avec une maladie de longue durée

Le fait d'être atteint d'une maladie de longue durée (chronique) a des répercussions quotidiennes et peut entraîner de la frustration.

Ce programme aide les personnes qui :

- vivent avec une maladie permanente comme le diabète, l'arthrite, une maladie pulmonaire ou toute autre condition;
- sont aux prises avec des problèmes comme la douleur chronique, la fatigue, la dépression, l'anxiété ou le stress;
- se sentent « coincées » ou trouvent difficile d'apporter des changements.

Vous pourrez travailler à l'atteinte de modestes objectifs atteignables et apprendre des expériences d'autres personnes qui doivent également relever des défis.

Les ateliers ont lieu aux endroits suivants :

- London-Middlesex
- Elgin
- Oxford-Norfolk
- Huron-Perth
- Grey-Bruce

« Je me sens mieux grâce à ma nouvelle façon de penser, d'organiser et de faire quotidiennement certaines tâches. Je n'ai plus peur et je ne m'inquiète pas. Je vais mettre en application ce que j'ai appris et je saurai quoi faire quand je me sentirai perdu. »

– B.C. (participant)

« J'accompli davantage en planifiant les choses et en établissant un objectif. Le fait de parler à d'autres personnes qui ont vécu l'anxiété et d'autres problèmes de santé m'a aussi aidé. »

– S.D. (participant)

## Information sur le programme

- Deux animateurs formés orientent le déroulement de l'atelier.
- Un atelier en petits groupes de deux heures et demie par semaine, durant six semaines.
- Vous recevrez un exemplaire gratuit du livret Vivre en santé avec une maladie chronique.
- Les personnes concernées, les membres de la famille et les soignants naturels sont les bienvenus.

Apprenez comment :

- parler avec votre équipe de professionnels de la santé, votre famille et vos amis;
- faire des choix alimentaires plus santé;
- devenir plus actif;
- gérer votre stress et vos émotions.

Pour vous inscrire à un atelier, communiquez avec nous :

**519 421-5691 ou 1 855 463-5692**

**info@sselfmanagement.ca**

**www.sselfmanagement.ca**