



# L'offre de soins du Centre de proximité La Boussole

---

## # LA PSYCHOÉDUCATION ET L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

### « Psychose » 21 séances

Mieux connaître et comprendre sa maladie  
pour une autonomisation

4 Modules : Connaître ma maladie - Connaître  
mes médicaments - Mon hygiène de vie - Mon quotidien

### « Conscience en Soi » 4 séances

Prendre consciences de ses troubles  
et construire son guide

### Vivre le Quotidien 18 séances

Prendre soin de sa santé - Trouver et appliquer  
des solutions aux problèmes concrets du quotidien

Trouver une vie sociale et relationnelle satisfaisante  
Déstigmatisation

### Le Bien Manger 10 séances

Établir un menu en impliquant les règles  
de l'équilibre alimentaire

Établir une liste de courses en suivant les conseils  
nutritionnels pour le choix des produits

Adapter son alimentation  
en fonction ou non d'une pathologie (diabète, ...)

---

## # LA REMÉDIATION COGNITIVE

### ToMRemed 12 séances

Aider les participants devant une situation  
de conversation ambiguë : la théorie de l'esprit  
est l'aptitude à prévoir ou à expliquer le comportement  
d'autrui en lui attribuant des croyances, des souhaits  
ou des intentions qui diffèrent des nôtres

### Méta Cognition 8 séances

S'autoévaluer sur la qualité de la réalisation d'activités quotidiennes - Connaître ses ressources et ses difficultés cognitives - Réfléchir à des stratégies compensatoires

### SCIT 24 séances

Dispositif groupal prenant en compte les troubles de la cognition sociale et les biais du raisonnement

### Self Remed 12 séances

Retrouver l'estime de soi - mieux se connaître et définir qui nous sommes

---

## # LES ENTRAÎNEMENTS AUX HABILITÉS SOCIALES

### Entraînement aux HS 12 séances

Comprendre et améliorer sa communication : percevoir, élaborer

### Jeu de compétences 6 séances

Répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne afin d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions interpersonnelles

### La roue des émotions 6 séances

Développer la connaissance de soi et les compétences relationnelles afin de comprendre et gérer ses propres émotions

### PEP'S

Le programme émotions positives pour la schizophrénie (PEPS) est un programme groupal qui cherche à réduire l'anhédonie et l'apathie en augmentant le contrôle cognitif des émotions positives.