

## Les objectifs

### Améliorer

- ▶ la gestion des émotions et du stress
- ▶ les fonctions cognitives (mémoire, concentration, raisonnement, organisation...)
- ▶ votre qualité de vie

### Favoriser

- ▶ l'autonomie du quotidien
- ▶ les interactions sociales

### Lutter

- ▶ contre l'isolement
- ▶ contre la stigmatisation

**Augmenter** son pouvoir d'agir au sein de la cité

## Une équipe pluridisciplinaire

- ▶ Psychiatre
- ▶ Cadre de santé
- ▶ Infirmier coordinateur
- ▶ Neuropsychologue
- ▶ Ergothérapeute
- ▶ Infirmiers sur les hôpitaux de jour d'Avranches, de Granville et de Saint Hilaire du Harcouët



06 76 60 03 00 / 02 33 60 73 93



rehab.psychosoc@ch-estran.fr



www.ch-estran.fr



7 chaussée de villecherel  
50170 Pontorson

# Équipe mobile de réhabilitation psychosociale



# REH'BAIE



# SUIS-JE CONCERNÉ(E) ?

Vous avez plus de 18 ans et présentez une souffrance psychique

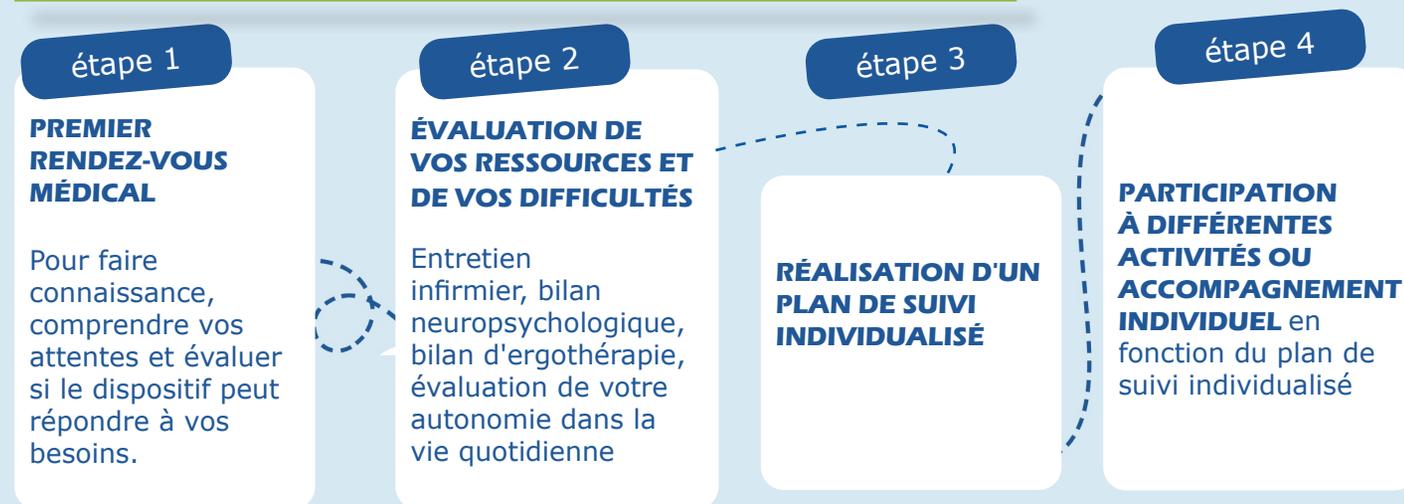
- ▶ Vous voulez reprendre confiance en vous et réfléchir à votre avenir
- ▶ Vous souhaitez mieux gérer vos émotions
- ▶ Vous éprouvez des difficultés dans un ou plusieurs domaines : Gestion du quotidien (logement, budget...), relations sociales, mémoire, concentration...
- ▶ Vous envisagez de reprendre vos études ou vous insérer sur le plan professionnel
- ▶ Vous voulez mieux comprendre votre maladie et les soins

Vous êtes un proche d'une personne souffrant d'une maladie psychique

- ▶ Vous vous interrogez sur les troubles et sur comment mieux accompagner votre proche

**Réha'baie peut vous aider dans votre parcours de rétablissement**

# Déroulé de l'accompagnement



## Activités de réhabilitation

### L'entraînement des compétences psychosociales

Programme visant à améliorer sa relation à l'autre, sa confiance en soi, dans un objectif d'autonomisation

### L'accompagnement psychologique

Ensemble des techniques visant à améliorer certains processus impactant votre rétablissement

### La construction d'un projet social et/ou professionnel

Plan de suivi individualisé permettant de proposer des outils thérapeutiques en accord avec votre projet de vie



**Ce parcours de soins complète votre prise en charge mais ne s'y substitue pas**

### La remédiation cognitive

Entraînement et compensation des fonctions cognitives altérées (mémoire, concentration, raisonnement...) dans l'objectif de réduire leur impact sur le quotidien

### La psychoéducation

Thérapies visant à améliorer la compréhension des mécanismes de la maladie et à acquérir des compétences pour y faire face

### Le soutien des proches

Programmes destinés aux familles et proches accompagnants au quotidien une personne souffrant d'un trouble psychique