



Sommeil : quelques
conseils pour mieux
dormir.



Permis de conduire :
je voudrais conduire,
est-ce que j'ai le
droit ?



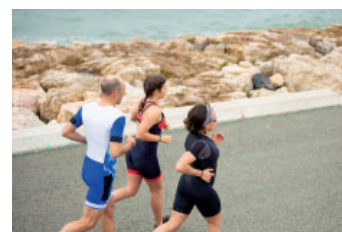
**Grossesse j'ai un
projet,** venez en
parler.



Addiction :
on en parle ?



Aidant, je ne suis pas seul : un
proche vous apporte son aide
et se pose des questions, venez
en discutez ensemble (venir
accompagné de votre aidant).



Sports et Loisirs :
des questions
générales sur le
sport, voyage, loisirs.

**ATELIERS
D'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE
ÉPILEPSIE**



Travail : droits et devoirs.



Gestion des émotions : comprendre et avoir des techniques pour essayer de les gérer.

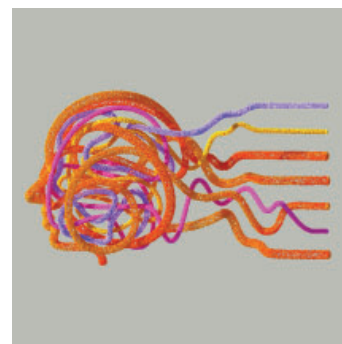


Objets connectés : quels bénéfices pour moi ?

ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ÉPILEPSIE



Méditation de pleine conscience : la méditation de pleine conscience est une technique aidant à mieux gérer ses émotions et à améliorer ses capacités d'attention. Lors d'une séance de découverte de la méditation, un animateur guide et invite chacun à centrer son attention sur la respiration ou sur le corps, les sensations dans le corps ou les sons environnants par exemple.



SEEG/Chirurgie/ SNV : le médecin m'en a parlé, discutons-en ! (possibilité de le faire en séance individuelle).

Pour plus d'informations, merci de contacter le secrétariat au 04 72 11 93 43