



Programme de psychoéducation pour les aidants

Léo



Programme de Psychoéducation
Multi-diagnostic

Echanger, comprendre,
prendre soin de soi



Programme de Psychoéducation

PROGRAMME POUR LES AIDANTS

dont le proche vit avec un trouble psychique



Multi diagnostic

Présentation

Le programme **LEO** est un programme de psychoéducation à destination des proches aidants de personnes souffrant de troubles psychiques.

Modalités pratiques

LEO est organisé en groupe multi familial de 8 participants.
Il est composé **de 8 séances de 3 heures** animées par 2 professionnels de santé formés.

Objectifs thérapeutiques

Les objectifs du programme **LEO** sont :

- Apporter des connaissances médicales,
- Développer des savoir-faire en termes de communication,
- Préserver son bien être avec une méthode d'autogestion,

- Pratiquer et s'approprier des exercices de relaxation tout au long du programme.

Ce programme apporte ainsi des outils et des compétences pour préserver l'équilibre de vie et prévenir l'épuisement des aidants, tout en leur permettant de mieux répondre aux besoins de leurs proches.

LEO est aussi, pour nous, un espace d'échange et de solidarité redonnant espoir et confiance aux aidants.

Public concerné

Le programme **LEO** peut être proposé à tout proche aidant d'une personne présentant une souffrance psychique, quel que soit le diagnostic (formulé ou non).

Cela concerne les proches de patients hospitalisés, suivis en ambulatoire, ou sans suivi médical.





CRéPS

Centre de Réhabilitation PsychoSociale

Accès et Contact

60-62 Avenue de la libération
29000 QUIMPER

☎ 02 98 64 76 02

✉ creps@epsm-quimper.fr
leo@epsm-quimper.fr

<https://www.epsm-quimper.fr/>

Ligne de bus QUB 3 et 8
Arrêt Brossolette

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi
De 9h à 16h30