

Profamille AIGS – Agenda des séances

Accueil

26 septembre 2017 : **Séance 1** : *Présentation du programme et évaluation initiale*

Éducation sur la maladie

10 octobre 2017 : **Séance 2** : *Connaître la maladie*

24 octobre 2017 : **Séance 3** : *Connaître son traitement*

Révision individuelle : réalisée à la maison et exercices par correspondance

Développer des habiletés relationnelles

07 novembre 2017 : **Séance 4** : *Habiletés de communication (1)*

21 novembre 2017 : **Séance 5** : *Habiletés de communication (2)*

Révision individuelle : réalisée à la maison et exercices par correspondance

05 décembre 2017 : **Séance 6** : *Habiletés à poser des limites*

19 décembre 2017 : **Séance 7** : *Révision collective des séances 4 et 5*

Gestion des émotions et développement de cognitions adaptées

09 janvier 2018 : **Séance 8** : *Culpabilité et anxiété*

23 janvier 2018 : **Séance 9** : *Habiletés à gérer ses émotions / réduire sa souffrance*

06 février 2018 : **Séance 10** : *Habiletés à gérer ses pensées parasites / réduire sa souffrance*

20 février 2018 : **Séance 11** : *Révision collective des séances 7, 8 et 9*

06 mars 2018 : **Séance 12** : *Apprendre à avoir des attentes réalistes*

Développer des ressources

20 mars 2018 : **Séance 13** : *Savoir obtenir de l'aide.*

17 avril 2018 : **Séance 14** : *Développer un réseau de soutien et évaluation finale*