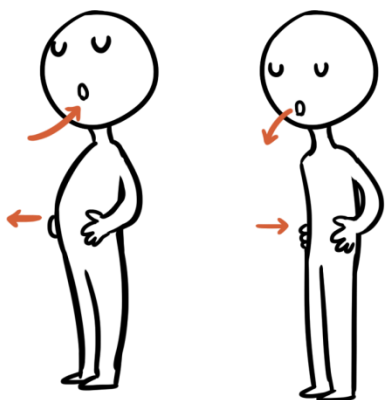


4. Relaxation



A chaque séance sont proposés des exercices afin de mieux faire face au **stress** du quotidien, et éviter l'**épuisement** au long cours.

Le programme LEO se compose de **8 séances de 3 heures**. Il peut accueillir entre 8 et 12 participants.



Chaque séance offre l'occasion :

- de **s'entraîner** aux différents outils et techniques;
- de **partager** ses idées et expériences; et
- de **trouver du soutien**.

Si vous voulez joindre l'aventure LEO, contactez-nous :



04 37 91 54 95



clap@ch-le-vinatier.fr



Centre hospitalier Le Vinatier
CLAP – Pôle est
95 boulevard Pinel
69 678 BRON CEDEX

LEO



Programme original et unique à destination des aidants dont le proche souffre de troubles psychiques

Promesse de LEO:

Que vous puissiez agir!



CLAP
Centre Lyonnais des
Aidants-familles en
Psychiatrie



En partenariat avec Collectif
Schizophrénie
et
Métropole Aidante
**métropole
aidante®**
— ASSOCIATION LOI 1901



Centre
hospitalier Le
Vinatier

1. Connaissances médicales

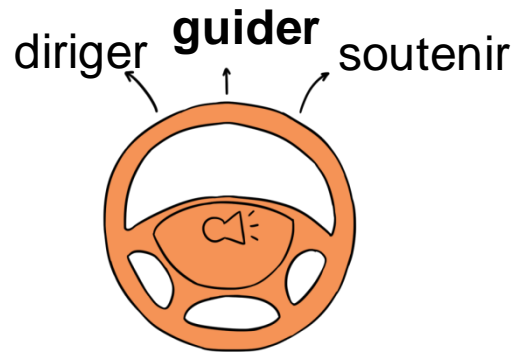
2. Communication

3. Autogestion

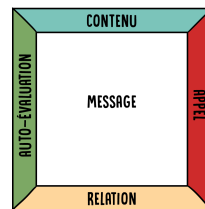
Le programme LEO est **multi-diagnostic**. Cette approche unique permet de réunir des aidants dont le proche présente des troubles schizophréniques, de l'humeur (bipolarité, dépression) ou limites (borderline).



Le socle de connaissances médicales est commun. Les apports s'appuient sur de nombreuses métaphores pour optimiser la compréhension des concepts.



Les différents styles de communication sont abordés, et plus particulièrement celui consistant à **guider** son proche, vers le changement.



Le **message** en lui-même est décrypté à travers les 4 facettes qui le composent.

L'originalité du programme LEO réside dans l'intégration du modèle d'autogestion **ZRM** (modèle de ressources zurichois). Il permet une reconnexion à soi-même et à ses besoins profonds; et favorise l'incarnation d'une nouvelle attitude face aux aléas de la vie, ouvrant le champ des possibles.

