

INFORMATIONS PRATIQUES

Renseignez-vous auprès de votre
professionnel de santé.

Responsable pédagogique du programme :
Dr E. JOYEUX et Dr A. GUYOMARD

**endo
&BFC** Endométriose
Bourgogne
Franche-Comté



Centre EvidenS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

19 B Avenue Albert Camus
21000 Dijon

**Pour s'inscrire vous pouvez
contacter :**

Mme M. Carrière - Attard

Mail : etpcentreevidens@gmail.com

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT



L'endométriose et les douleurs
pelvi-périnéales chroniques.

Des ateliers pour
apprendre et comprendre

Votre besoin

Un bilan éducatif partagé en individuel d'une durée d'une heure sera réalisé pour déterminer vos besoins et vos attentes pour vous orienter vers les ateliers.

Les ateliers

Les ateliers vous permettront de répondre à vos attentes, d'atteindre vos objectifs et de mieux vivre avec l'endométriose.

Le bilan

À la fin de votre parcours, un bilan de fin de parcours sera réalisé afin de s'assurer que nous aurons répondu à vos besoins.

LES ATELIERS

Comprendre les émotions

Acquérir des connaissances sur la gestion des émotions, leurs mécanismes, leur rôle et leur impact au quotidien. Cet atelier permettra de mieux comprendre ses réactions émotionnelles et de découvrir des stratégies adaptées pour les identifier, les exprimer et les réguler.

Gestion des douleurs

Apprendre des techniques pour gérer la douleur liée à l'endométriose. Cet atelier propose des stratégies de soulagement et des exercices adaptés pour améliorer la qualité de vie et réduire les symptômes douloureux.

Nutrition

Comprendre l'impact de l'alimentation sur la gestion des symptômes de l'endométriose. Cet atelier fournit des conseils nutritionnels et des recommandations alimentaires pour aider à améliorer le bien-être général.

Vie intime

Cet atelier permet d'aborder de manière bienveillante l'impact de l'endométriose sur la sexualité, en explorant des stratégies pour améliorer la qualité de vie, gérer les douleurs et favoriser la communication au sein du couple.

Kinésithérapie et yoga

Découvrir et expérimenter des exercices de kinésithérapie associés à des pratiques de yoga, afin d'améliorer la mobilité, la posture et le bien-être global. Cet atelier permettra de mieux connaître son corps, de prévenir les tensions et d'adopter des techniques adaptées au quotidien.

Comprendre les traitements hormonaux et l'anatomie

Acquérir des connaissances sur l'anatomie et les traitements hormonaux, leurs mécanismes d'action, leurs indications et leurs effets. Cet atelier permettra de mieux comprendre le fonctionnement du corps et les enjeux liés aux différentes options thérapeutiques.

