**ANNONCE RESEAUX SOCIAUX ET INVITATION ADHERENTS FIBROMYALGIE SOS**

**Se reconstruire malgré la fibromyalgie**

*"Comment retrouver une vie de qualité ?"*

Groupe de parole thérapeutique animée par Aurélie Rosier

Entre moments de

partage autour du vécu de chacun,

prise de conscience de nouvelles capacités pour faire face à la maladie,

apprentissage de techniques et de nouvelles compétences personnelles pour se soulager des douleurs.

Vous souhaitez être soulager de vos souffrances, sortir de votre sentiment d’isolement face à cette pathologie, avoir plus d’énergie.

* **Souffrance :** qu’elle soit physique et ou psychologique, les symptômes invalidants ne sont pas contrôlables,
* **Isolement :** sentiment d'isolement, de rejet, la personne ne sait plus comment se comporter dans son milieu professionnel,
* **Epuisement :** mental et physique, troubles du sommeil, de l’appétit. L'état de santé se dégrade.

**Aurélie Rosier,** psychologue et hypno thérapeute, **vous permettra** d’aborder (identifier les contextes à risques, repérer les symptômes) et vous donnera accès à votre modèle de résilience.

**AU PROGRAMME**

* Les phases de décrochages : quels signaux ? quelles alarmes ?
* Les contextes à risques : savoir repérer, prévenir et éviter la dépression chronique
* Les étapes de la reconstruction : accompagnement collectif et individuel
* Les modèles résilients : retrouver un équilibre de vie

L’équipe du Pôle Santé a développé une démarche s'inscrivant dans votre stratégie de vie.

**Date de démarrage du groupe :**

**Fréquence des rencontres :**

**Jour :**

**Horaires :**

**Lieu :**