

Ateliers résilience



On vous a diagnostiqué une pathologie visuelle incurable ? N'attendez pas d'être le dos au mur.

Ces ateliers sont de petits groupes de parole et d'échange **gratuits par téléphone** animés par des professionnels des sciences humaines et sociales et des patients-experts ayant le même vécu.

Pour qui ?

Les plus de 40 ans* **atteintes de troubles visuels** quels qu'ils soient :

- qui éprouvent ou commencent à éprouver des difficultés dans les tâches de la vie quotidienne (lecture, écriture, déplacement, etc..)
- qui anticipent l'apparition de ces empêchements par rapport à leur pathologie (DMLA, rétinopathie, glaucome, etc...)

*GIR4 à 6 inclus

Les objectifs



- Rompre le silence grâce aux échanges
- Offrir des solutions pour améliorer votre qualité de vie
- Anticiper dès à présent pour conserver votre capital autonomie à long terme

Les avantages

- Dispositif gratuit
- Pas de déplacement à prévoir : tout se déroule par téléphone
- Rejoignez une communauté prête à vous soutenir !



Rendez-vous sur <https://www.hypra.fr/ateliers-resilience/>

Ou contactez-nous au **07 55 82 50 37**

Le déroulé d'un cycle



SÉANCE 1 | LIBÉRER SA PAROLE

- Sortir de l'isolement
- Libérer sa parole
- Partager son vécu
- Dédramatiser en entendant des parcours apaisés

SÉANCE 2 | S'ÉMANCIPER DU REGARD DES AUTRES

- Expliquer sa situation à son environnement social
- Valoriser sa différence
- Déjouer la peur du regard social
- Régler son rapport à l'aidant

SÉANCE 3 | VIVRE AUTREMENT

- Contempler le champ des possibles
- Construire une stratégie de réadaptation
- Refuser le renoncement

SÉANCE 4 | SE PRÉPARER À TOUT

- Anticiper pour ne pas subir
- Identifier les aides techniques adaptées
- Trouver les professionnels compétents
- Financer ses aides

Rendez-vous sur <https://www.hypra.fr/ateliers-resilience/> ou contactez-nous au 07 55 82 50 37.

Avec le soutien et en partenariat avec les conférences des financeurs de

