

## QUI ANIME LE C2A ?

LE **C2A** EST UN DISPOSITIF CRÉÉ ET ANIMÉ PAR LES INTERVENANTS EN SANTÉ DU **PÔLE BERGERAC DE L'HÔPITAL VAUCLAIRE**.

IL PROPOSE UN ACCOMPAGNEMENT OUVERT ET CONVIVAL POUR AIDER CHACUN À MIEUX GÉRER SES DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES ET À AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE.

IL PERMET DE SORTIR DE L'ISOLEMENT ET DE TRAVAILLER À SON RETABLISSEMENT POUR RETROUVER UNE VIE NORMALE.

« REJOIGNEZ-NOUS ! »

L'équipe du C2A



« Depuis que j'ai compris que tout le monde peut avoir des difficultés psychologiques, je me culpabilise moins. J'ai décidé d'utiliser les services du C2A pour reprendre mes études. Grâce au C2A, j'ai rencontré des personnes qui sont dans la même situation que moi. On s'entraide et c'est plus facile d'aller de l'avant à plusieurs ! »

Delphine, 25 ans, sans emploi

- Bonjour Aurélien, vous avez 25 ans, comment avez-vous découvert le C2A ?
- C'est mon psychiatre qui m'en a parlé, puis j'ai rencontré le coordinateur et j'ai eu envie d'essayer car seul je commençais à perdre espoir, j'ai senti que j'avais besoin d'aide...
- Concrètement, que vous apporte le C2A ?
- D'abord c'est comme une épaule sur laquelle s'appuyer pour retrouver des forces. Moi ça m'a permis de sortir de ma bulle, de retrouver le plaisir d'être avec d'autres personnes qui comme moi ont envie de régler leurs difficultés psychologiques pour avoir une belle vie.
- Où en êtes-vous aujourd'hui ?
- Avec le C2A, j'ai un suivi individuel qui m'aide à me donner des objectifs clairs et réalisables. Et puis je me suis remis au sport grâce au coach. Je sens que semaine après semaine, je retrouve de l'énergie. Je construis, avec l'aide des autres, mon Plan personnel de rétablissement, avec pour objectif de reprendre mes études et ensuite de travailler. Je suis enfin fier de la personne que je suis ! Je me sens comme tout le monde et mon rétablissement avance. J'ai à nouveau des rêves ! (sourire)

# C2A

**CLUB ACTION Avenir**

*du Bergeracois*

« Depuis que j'ai commencé une démarche active de rétablissement, j'ai repris le contrôle de ma vie et je me sens capable de retravailler »  
Élodie, 37 ans, salariée

32, avenue Calmette  
24100 BERGERAC  
- 1er étage -

Tél : 05 53 27 42 46



## QUE PEUT VOUS APPORTER LE C2A ?

L'apparition de difficultés psychologiques a pu vous bloquer dans votre parcours : arrêt de vos études ou de votre travail, difficultés relationnelles, isolement social.

Le C2A se propose de vous aider à reprendre le contrôle de votre vie et à réaliser vos projets.

### AVEC L'AIDE DU C2A, VOUS ALLEZ :

- 1/ Clarifier les objectifs de votre projet de vie
- 2/ Mieux comprendre et contrôler vos difficultés psychologiques
- 3/ Améliorer votre santé et votre bien-être
- 4/ Dynamiser votre vie sociale

**NOUS VOUS AIDONS A VOUS ENGAGER DANS UNE DÉMARCHE ACTIVE DE RÉTABLISSEMENT POUR VIVRE LA VIE QUI CORRESPOND A VOS ASPIRATIONS.**



« J'ai décidé de mieux prendre soin de ma santé psychologique pour me donner toutes les chances de réussir dans la vie »

Jérôme, 23 ans, étudiant

## COMMENT ACCEDER AUX SERVICES DU C2A ?

- Parlez-en à votre médecin psychiatre ou à votre infirmière référente.
- S'il/elle pense que le C2A peut vous être utile, prenez rendez-vous par téléphone avec Antony ROBIN, coordinateur du C2A, au 05 53 27 42 46.
- Le coordinateur vous recevra en entretien pour vous permettre d'accéder aux services C2A utiles à votre rétablissement.

## LES SERVICES DU C2A

SUIVI INDIVIDUEL CENTRÉ SUR LES OBJECTIFS DE VOTRE PROJET DE VIE

REMISE EN FORME ALIMENTATION & BIEN-ÊTRE

DÉVELOPPER SA VIE SOCIALE  
APPRENDRE A MIEUX GÉRER SES RELATIONS AUX AUTRES

GESTION DU STRESS & MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

AIDE POUR CONSTRUIRE SON PLAN PERSONNEL DE RÉTABLISSEMENT

SOUTIEN AUX FAMILLES ET AUX PROCHES

BILAN ET RENFORCEMENT DES FONCTIONS COGNITIVES (mémoire, attention, concentration)

EMPLOI / LOGEMENT / LOISIRS

