

- 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 ! 😊

AGIR POUR SE RÉTABLIR !

- LE C2A EST UN CENTRE DE FORMATION AU RÉTABLISSEMENT ANIMÉ PAR LES INTERVENANTS EN SANTÉ DU PÔLE BERGERAC DE L'HÔPITAL VAUCLAIRE.
- IL PROPOSE UN ACCOMPAGNEMENT OUVERT ET CONVIVIAL 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 RÉTABLISSEMENT POUR RETROUVER UNE VIE SATISFAISANTE.

REJOIGNEZ-NOUS ! >>>>>>>>>>

LE C2A EST SOUTENU PAR LA FONDATION DE FRANCE ET A OBTENU LE LABEL MAISONS SPORT SANTÉ

Projet soutenu par

Fondation de France



« 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. On s'entraide et c'est plus facile d'aller de l'avant à plusieurs ! »

Delphine, 25 ans, sans emploi



**CLUB ACTION AVENIR
BERGERAC**

« 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, 27 ans, salariée

15, bd Jean Moulin
24100 BERGERAC
- rez-de-chaussée / porte droite -

Tél : 05 53 27 45 49



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 - Améliorer votre bien-être et votre santé
 - 3 - Mieux comprendre et contrôler vos difficultés psychologiques
 - 4 - Dynamiser votre vie sociale

**NOUS VOUS AIDONS A VOUS ENGAGER
DANS UNE DÉMARCHE ACTIVE
DE RÉTABLISSEMENT POUR
VIVRE UNE VIE SATISFAISANTE**



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

Jérôme, 19 ans, étudiant

COMMENT ACCÉDER AUX SERVICES DU C2A ?

- Parlez-en à votre médecin généraliste, à votre psychiatre ou à votre assistante sociale .
- Si vous pensez que le **C2A** peut vous être utile, prenez rendez-vous par téléphone avec Antony ROBIN, coordinateur du **C2A**, au **05 53 27 45 49** ou par mail : antony.robin@ch-vauclaire.fr
- 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

GESTION DES ÉMOTIONS

CONTRÔLE DES ADDICTIONS

RENFORCEMENT DES FONCTIONS COGNITIVES

(mémoire, attention, concentration)

APPRENDRE A MIEUX GÉRER SES RELATIONS AUX AUTRES

DÉVELOPPER SA VIE SOCIALE

LOGEMENT / EMPLOI / LOISIRS

SOUTIEN DES FAMILLES

