



Valérie Pollet

Patiente Partenaire en Pluripathologie

CATALOGUE DE PRESTATIONS

Ateliers, Conférences et Tables Rondes – ETP

ATELIERS PATIENTS

Chaque atelier dure 2 heures

Atelier 1

Comprendre et apprivoiser son stress en situation de maladie chronique

Approche psychoéducatrice et expérientielle :

- *Comprendre les mécanismes du stress face aux traitements et aux incertitudes*
- *Techniques de respiration, cohérence cardiaque et sophrologie*
- *Outils concrets pour retrouver un sentiment de contrôle*
- *Temps d'échanges entre patients*

Atelier 2

Vivre avec la douleur en pluripathologie

Approche globale corps-esprit et psychoéducation :

- *Comprendre les mécanismes de la douleur chronique*
- *Hypnose, relaxation, restructuration cognitive*
- *Adapter son quotidien malgré les fluctuations*
- *Partages d'expérience et stratégies de patients*



Atelier 2

Café pair-aidant : rompre l'isolement et renforcer le pouvoir d'agir

- *Valorisation du vécu comme ressource*
- *Soutien émotionnel et reconnaissance des compétences du patient*
- *Facilitation du dialogue avec les équipes soignantes*
- *Espace sécurisé et bienveillant*

Atelier 4

Introduction à l'épigénétique et santé chronique

- *Comprendre l'impact des comportements sur la santé*
- *Stress, sommeil, alimentation, activité physique, liens sociaux*
- *Devenir acteur de son parcours malgré la maladie*
- *Outils simples et accessibles*

Atelier 5

Valeurs & Confiance : s'appuyer sur l'approche ACT

Outils issus de la thérapie d'acceptation et d'engagement :

- *Identifier ses valeurs profondes*
- *Redonner du sens malgré la maladie*
- *Développer la flexibilité pour mieux vivre son parcours*
- *Renforcer motivation et confiance*

Atelier 6

Pathologie & Travail : préparer et sécuriser son retour

- *Concilier maladie chronique et activité professionnelle*
- *Identifier ses ressources et compétences transférables*
- *Anticiper les aménagements possibles*
- *Retrouver sérénité et projection*
- *Préparer votre retour*



Conférences & Tables Rondes

- *La pair-aidance en pluripathologie : une ressource stratégique*
- *Quand le vécu devient expertise : la place du patient partenaire*
- *Médiation et santé : prévenir les tensions et fluidifier la communication*
- *Communication adaptative face au cancer, au handicap et à la douleur chronique*
- *Les émotions dans la maladie : frein ou levier d'ajustement ?*
- *Épigénétique et maladies chroniques : redevenir acteur de sa santé*

Formats innovants

Cafés pair-aidants par thématiques

Rompre l'isolement autour d'une rencontre conviviale favorisant l'expression, la solidarité et l'autonomie.

Ateliers expérientiels pluridisciplinaires

Croisement entre hypnose, sophrologie, médiation, ACT et témoignage de patiente partenaire.

Tables rondes pluridisciplinaires

Interventions conjointes avec médecins, infirmiers, psychologues, travailleurs sociaux pour renforcer l'expérience patient au cœur du parcours de soin.



Ma valeur ajoutée

- *Double légitimité : expertise thérapeutique & vécu des maladies chroniques complexes*
- *Capacité à traduire des notions médicales en outils concrets et rassurants*
- *Approche intégrative et complémentaire du travail des équipes soignantes, capacité à traduire des notions complexes en outils pratiques et rassurants.*
- *Posture d'alliance : ni soignante, ni uniquement patiente mais passerelle*
- *Expérience des parcours longs (douleur, cancer, handicap, reconstruction)*
- *Chaque intervention peut être construite sur mesure : je me déplace sur demande et développe des ateliers thématiques adaptés à vos équipes et à vos patients.*

Formations & expertises

2026 | *Praticien en thérapies cognitivo-comportementales TCC*
2024 | *Bilan de compétences - LCA formation - Schoelcher*
2023 | *DU Médiateur & gestion des conflits – Fac de Droit & Sciences - Tours*
2023 | *Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) – IFF Lyon*
2022 | *Relation d'aide (Carl Rogers) Cap au 180 – Blois*
2020 | *Process Com – Communication interpersonnelle – Blois*
2015 | *Sophrologue RNCP – Institut de Sophrologie Humaniste - Lille*
2015 | *Hypnose Ericksonienne – Cap au 180 - Blois*
2015 | *Coach professionnel RNCP – Coaching Ways France – Lille*

Basée à Blois, j'assure des interventions en présentiel ou en distanciel et me déplace sur demande pour accompagner vos équipes et vos publics.