

## Référents de l'activité

A. Jehenne-Cousty

E. Cousin

D. Campion

J-C Boilevin



Ligne tram :  
arrêt Christ-roi

Secrétariat HJ La Chevalerie  
02 18 37 05 94

[lachevalerie@chu-tours.fr](mailto:lachevalerie@chu-tours.fr)



PRACS est un programme conçu et réalisé par l'équipe du Professeur Lançon du service de Psychiatrie Hôpital Ste Marguerite à Marseille.



## Programme de Renforcement de l'Autonomie et des capacités Sociales



" en chemin vers l'autonomie"

Pôle de Psychiatrie - Addictologie  
Espace de jour la Chevalerie  
Psychiatrie D – CPU  
114-116 avenue Maginot  
37000 Tours

## Présentation

Le programme PRACS s'adresse à des personnes souffrant de troubles psychiatriques, impliqués dans un processus de rétablissement et de réhabilitation psychosociale.

## Objectifs

- Soutenir et accompagner les participants à trouver et appliquer des solutions aux difficultés du quotidien
- Réaliser des projets personnels
- S'insérer dans une vie sociale et relationnelle dans la cité
- Gagner en autonomie
- Renforcer l'estime de soi

## Programme de l'activité

PRACS est composé de 5 modules comprenant chacun :

- 4 séances de groupe, sous forme d'échanges et d'activités ludiques,
- et 3 séances individuelles.

### ► Module 1 : «Gérer son argent»

Ce module a pour but d'avoir de meilleures notions du coût de la vie, de savoir dépenser sans être en déficit, d'augmenter ses connaissances en droits et devoirs administratifs.

### ► Module 2 : «Gérer son temps»

Ce module permet de savoir s'orienter, de planifier ses activités et de s'organiser avec un agenda.

### ► Module 3 : «Développer ses capacités de communication et ses loisirs»

Ce module permet d'amener les participants à s'inscrire dans des activités enrichissantes sur le plan personnel et renforcer les relations sociales afin d'éviter le repli sur soi, l'isolement et le manque de communication.

### ► Module 4 : «Améliorer sa présentation»

Ce module permet de réfléchir sur les codes sociaux liés à la présentation et ainsi adapter cette dernière aux circonstances, d'améliorer son hygiène (corporelle, alimentaire, entretien de la maison) et de prendre soin de sa santé.

### ► Module 5 : « Comprendre les émotions »

Ce module permet une approche globale des émotions afin de les reconnaître, les nommer et d'acquérir des outils de gestion du stress