

Améliorer votre bien-être physique, psychologique et relationnel  
**POUR UNE VIE EN PLEINE SANTÉ**



« J'améliore mon bien-être,  
je développe ma vie sociale ! »

15, bd Jean Moulin 24100 Bergerac  
Interphone C2A / Rez-de-chaussée, porte droite



05 53 27 45 49



[c2a@ch-vauclaire.fr](mailto:c2a@ch-vauclaire.fr)



# En savoir plus sur le C2A

- Le C2A est un centre de formation et de soutien au rétablissement labellisé Maison Sport Santé. Au quotidien, il vous aide à améliorer votre bien-être physique, psychologique et relationnel. Complémentaire des soins médicaux à l'hôpital ou en ville, cet accompagnement a pour objectif de vous aider à retrouver le plus rapidement possible une pleine santé, une qualité de vie satisfaisante et une bonne insertion sociale.
- Il est également utile pour éviter rechutes et isolement.
- Le démarrage de l'accompagnement par le C2A se fait **à votre demande** et vous avez la possibilité de l'arrêter à tout moment si vous le souhaitez.
- Le C2A se situe en centre ville de Bergerac et est facilement accessible.

## Qui peut bénéficier du C2A ?

- Les personnes âgées de 18 à 45 ans
- Ayant des vulnérabilités psychiques persistantes : pour savoir si votre situation personnelle correspond aux missions du C2A, n'hésitez pas à en parler à vos soignants référents - psychiatre, psychologue, infirmier, assistante sociale, médecin généraliste - ou à nous contacter.



# Comment fonctionne le C2A ?

- Vous serez accompagné individuellement par un psychologue coordonnateur de parcours en rétablissement.
- Avec son soutien, vous utiliserez le site web et l'application « Mon Rét@b' d'abord » pour identifier vos besoins, fixer vos objectifs et planifier vos actions.
- En complément du suivi individuel, vous aurez aussi librement accès à des séances de groupes sur les thématiques suivantes pour acquérir les connaissances et/ou les compétences utiles pour vous rétablir :
  - > **Activité physique adaptée & Remise en forme** > **Diététique**
  - > **Gestion des émotions & Méditation de pleine conscience**
  - > **Renforcer ses fonctions cognitives : mémoire, concentration**
  - > **Prévention des addictions** > **Améliorer ses relations**
  - > **Affirmation de soi / Confiance en soi / Estime de soi**
  - > **Réussir sa vie sociale : études, formation, travail**
  - > **Réussir sa vie sentimentale** > **Logement** > **Loisirs**

L'appli « Mon Rét@b' d'abord »  
Arnaud nous en parle : « Je construis ma démarche de rétablissement en séance avec l'aide de mon coordonnateur de parcours. Puis chez moi, je peux me connecter à mon profil et l'actualiser en temps réel. J'avance au jour le jour sur mes objectifs et je peux voir, grâce aux émoticônes et aux compteurs, si je suis dans une bonne dynamique. Cela m'aide à rester motivé au quotidien pour réaliser des actions utiles à mon rétablissement et à la réalisation de mon projet de vie. » 😊



Avec le soutien de

# Votre rétablissement, notre engagement commun

## **Amélie 27 ans**

« Depuis que je viens au C2A, j'ai appris à manger de manière équilibrée et j'ai perdu 12 kg. Je fais aussi de l'activité physique régulièrement. Je commence à me sentir mieux dans mon corps. »

## **Thomas 19 ans**

« Avec l'aide du C2A, j'ai repris le contrôle de mes addictions et je fais attention à ma santé psychologique. Je vais reprendre mes études prochainement. »

## **Grégoire 35 ans**

« Le C2A m'a aidé à mieux gérer les relations avec les autres et mes émotions. J'ai repris confiance en moi. Je travaille à nouveau à mi-temps. »