



DisDameDonc  
ASSOCIATION

# Programme Educatif Thérapeutique du Patient : « Mieux vivre au quotidien avec l'endométriose »

## Parcours 1 « Comprendre et mieux vivre avec l'endométriose »

### Ateliers 1, 2

**Jeudi 10 avr. 2025**

**Accueil café 9h15**

9h30 -11h00 : **Mieux comprendre  
l'endométriose et ses traitements**

Durée : 1h30

Co-animé par une Médecin généraliste  
spécialisée en gynécologie

11h15-12h45 : **Le rôle de l'alimentation et de  
l'activité physique au quotidien**

Durée : 1h30

Co-animé par une Diététicienne spécialisée



**Maison de l'accompagnement/  
CCAS**

22 boulevard Saint Martin  
33600 Pessac

DisDameDonc est une association girondine, d'intérêt général, dédiée à la santé des femmes,  
pour plus d'information, retrouvez-nous sur notre site internet : [www.disdamedonc.fr](http://www.disdamedonc.fr)

### Ateliers 3,4, 5 et 6

**Lundi 14 avr. 2025**

**Accueil café 13h15**

13h30-15h : **L'activité physique dans la gestion  
des douleurs et de la fatigue au  
quotidien**

Durée : 1h30

Co-animé par une Educatrice d'activité  
physique adaptée

15h00-16h30 : **Vie intime et endométriose**

Durée : 1h30

Co-animé par une Sexologue thérapeute

16h30-18h : **Vécu de l'annonce et difficultés  
psychologiques face à**

**la maladie**

Durée : 1h30

Co-animé par une Psychologue

18h-18h30: **Bilan de clôture, échange**

Durée 30min



## Ouvert à toutes les femmes diagnostiquées de l'endométriose

Entretien individuel de début de parcours d' 1h  
et entretien individuel de fin de parcours de 30 min

Les 6 ateliers du parcours sont collectifs



Quand :



Où :

Jun 2025

**Libourne/Langon**

Septembre -  
Octobre 2025

**Langon**

Novembre -  
Décembre 2025

**Bordeaux**

### Votre interlocutrice privilégiée

**Elodie Benoit**

Chargée de coordination et d'accompagnement  
[endometriose@disdamedonc.fr](mailto:endometriose@disdamedonc.fr)

06.12.28.99.69

**Accès :** offert sur adhésion annuelle (15 euros)

**Inscription obligatoire auprès de  
Elodie Benoit**

# Programme Educatif Thérapeutique du Patient : « Mieux vivre au quotidien avec l'endométriose »

## Parcours 2 « Gérer les douleurs et la fatigue »

### Ateliers 1, 2

Vendredi 16 mai. 2025

Accueil café 13h15

13h30-15h00: **Mieux connaître ses droits et aides aux démarches administratives**

Durée : 1h30

Co-animé par une Assistante sociale et Médecin du travail

15h00-17h00: **Comprendre et gérer les douleurs**

Durée : 1h30

Co-animé par une Médecin spécialiste de la douleur

### Ateliers 3,4,5

Vendredi 23 mai. 2025

Accueil café 9h45

10h00-11h30 : **Soulager la douleur en pratique : initiation à la kinésithérapie**

Durée : 1h30

Co-animé par une Kinésithérapeute

11h30-13h00 : **Mieux vivre avec une maladie chronique**

Durée : 1h30

Co-animé par une Psychologue

13h15-14h15 : **Soulager la douleur en pratique : initiation et découverte de l'hypnose et l'autohypnose**

Durée : 1h30

Co-animé par une Infirmière hypnothérapeute

14h15-14h45: **Bilan et échange - clôture du programme**

Durée : 30min



### Maison de l'accompagnement/ CCAS

22 boulevard Saint Martin  
33600 Pessac

DisDameDonc est une association girondine, d'intérêt général, dédiée à la santé des femmes, pour plus d'information, retrouvez-nous sur notre site internet : [www.disdamedonc.fr](http://www.disdamedonc.fr)

## Ouvert à toutes les femmes diagnostiquées de l'endométriose

Entretien individuel de début de parcours d' 1h  
et entretien individuel de fin de parcours de 30 min

Les 5 ateliers du parcours sont collectifs



Quand :



Où :

Juin 2025

**Libourne/Langon**

Septembre -  
Octobre 2025

**Langon**

Novembre -  
Décembre 2025

**Bordeaux**

### Votre interlocutrice privilégiée

**Elodie Benoit**

Chargée de coordination et d'accompagnement  
endometriose@disdamedonc.fr

06.12.28.99.69

**Accès :** offert sur adhésion annuelle (15 euros)

**Inscription obligatoire auprès d'  
Elodie Benoit**