

Nouveau à la MSP MIKADO

Rencontres Patient Pair-à-Pair

Échanger, comprendre, avancer ensemble





Un espace d'écoute et de partage

Rencontres Pair à pair : Échanger, comprendre, avancer ensemble

Vivre avec une maladie chronique peut parfois être un parcours solitaire. C'est pourquoi la Maison de Santé Pluriprofessionnelle Mikado lance une initiative innovante : des **rencontres d'échanges entre patients**, un lieu où la parole circule librement et où chacun peut trouver soutien et compréhension.

- ❏ Ces rencontres sont **animées par un professionnel de santé** qui veille à créer un environnement sécurisant et bienveillant pour tous les participants.



Vous n'êtes pas seul(e)

Vous vivez avec une maladie chronique et ressentez parfois le besoin de parler avec quelqu'un qui comprend vraiment ce que vous traversez ? Vous vous posez des questions sur la gestion de votre quotidien, vos traitements, ou simplement sur how mieux vivre avec votre condition ?

“

Les rencontres pair-à-pair sont conçues spécialement pour vous offrir cet espace d'échange authentique. Ici, pas de jugement, seulement de l'écoute et du partage d'expériences entre personnes qui se comprennent mutuellement.

”

“

« Parler avec quelqu'un qui vit la même chose, c'est comme retrouver un allié précieux sur le chemin. »

”

Les bienfaits de l'échange entre pairs



Partager votre vécu

Exprimez librement vos ressentis, vos défis quotidiens et vos victoires. Votre expérience compte et peut inspirer d'autres personnes.



Conseils concrets

Découvrez des astuces pratiques testées par d'autres patients pour mieux gérer votre maladie au quotidien.



Poser vos questions

Aucune question n'est trop simple ou trop complexe. Posez ce qui vous préoccupe en toute simplicité et confiance.

Un accompagnement sur-mesure

Se sentir soutenu et compris

L'une des plus grandes difficultés lorsqu'on vit avec une maladie chronique est le sentiment d'isolement. Lors de ces rencontres, vous découvrirez que **d'autres personnes vivent des situations similaires** et peuvent vous apporter un soutien émotionnel précieux.

Créer des liens avec des personnes qui vous comprennent vraiment peut transformer votre parcours de santé et vous donner de nouvelles forces pour avancer.

L'expérience d'un patient ressource

Certaines rencontres bénéficient de la présence d'un « **patient ressource** » : une personne qui vit avec la même maladie depuis plus longtemps et qui a accepté de partager son expérience.

Ces patients ressources ne sont pas des professionnels de santé, mais des personnes qui ont développé des stratégies efficaces pour mieux vivre avec leur condition.

Comment se déroulent les rencontres ?

Inscription

Renseignez-vous auprès de votre médecin, de votre IPA ou directement à l'accueil de la MSP Mikado

Échanges guidés

Un professionnel de santé anime la discussion et veille au bien-être de chacun

Suivi personnalisé

Des ressources complémentaires vous sont proposées selon vos besoins

Accueil chaleureux

Le jour de la rencontre, vous serez accueilli dans un espace confortable et confidentiel

Partage libre

Chacun peut s'exprimer à son rythme, poser des questions ou simplement écouter



Un espace bienveillant et sécurisé



Confidentialité absolue

Tout ce qui est partagé lors des rencontres reste strictement confidentiel. Chacun s'engage à respecter la vie privée des autres participants.



Respect et bienveillance

L'écoute active et le respect mutuel sont au cœur de ces rencontres. Aucun jugement n'est toléré, seulement de la compréhension et du soutien.



Animation professionnelle

Un professionnel de santé formé à l'animation de groupes veille au bon déroulement et au bien-être de tous les participants.

Informations pratiques

Accès et tarifs

- **Participation gratuite** pour tous les patients
- **Inscription obligatoire** pour garantir un groupe adapté
- Rencontres organisées régulièrement selon les besoins
- Accessible aux personnes à mobilité réduite
- Possibilité d'accompagnement par un proche

Comment s'inscrire ?

- Parlez-en à votre médecin traitant lors de votre prochaine consultation
- Contactez votre infirmier(ère) en pratique avancée (IPA)
- Renseignez-vous directement à l'accueil de la MSP Mikado
- Appelez notre secrétariat pour plus d'informations

 **Bon à savoir :** Vous pouvez participer à une première rencontre pour découvrir le concept, sans engagement de votre part.

Prêt(e) à franchir le pas ?

Rejoindre nos rencontres pair-à-pair, c'est faire le choix de ne plus avancer seul(e) dans votre parcours de santé. C'est s'offrir un espace où partager, apprendre et grandir aux côtés de personnes qui vous comprennent vraiment.

Que vous viviez avec votre maladie depuis longtemps ou que le diagnostic soit récent, que vous ayez beaucoup à partager ou que vous préfériez d'abord écouter, **vous êtes le(la) bienvenu(e)**.

Un espace bienveillant

Pour progresser ensemble, à votre rythme

MSP Mikado – Prendre soin de vous, ensemble