

ADDICT' ATELIERS



**ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE**

BRETAGNE



**cap
autonomie
santé**

Faciliter, accompagner, simplifier

CONTACTEZ-NOUS

PAR TÉLÉPHONE : 02 97 87 70 33

Par mail : coordination-etp@capautonomiesante.bzh

7, rue Léo Lagrange - 56600 Lanester

www.capautonomiesante.bzh

**J'ai une addiction, ce programme me concerne.
Je m'engage à participer sur 7 semaines aux ateliers suivants**

MON PARCOURS DE VIE

Je réfléchis sur ma place aujourd'hui, là où je veux aller et j'identifie qui peut m'aider dans cette démarche.

-

LA MALADIE ADDICTIVE, JE CONNAIS

J'améliore mes connaissances sur l'addiction et ses conséquences sur ma santé.

-

MON PRODUIT, MON PANSEMENT, MON TRAITEMENT

J'échange sur ma consommation du produit, le pourquoi et je réfléchis à la manière de le remplacer.

-

MES ÉMOTIONS

Je fais le lien entre les situations que je vis et mes émotions. Je découvre des astuces pour mieux les gérer.

-

MES STRATÉGIES FACE AUX ENVIES

Je repère les situations qui me font consommer et je mets en place des stratégies pour éviter les rechutes.

-

MES CAPACITÉS À CHANGER : JE PEUX LE FAIRE !

Je prends conscience de mes ressources pour changer et je le fais.

-

MON PROJET APRÈS L'ETP

Je mets en place des objectifs adaptés à ma situation.

-